

Чтобы предотвратить ИНСУЛЬТ:

Соблюдайте правила
рационального
питания



Контролируйте
артериальное
давление



Откажитесь
от курения



Не употребляйте
алкоголь



Занимайтесь
физической
культурой



Избегайте
стресса



Проверяйте уровень
холестерина и сахара в крови



Пройдите диспансеризацию – сохраните свое здоровье!