

# Чтобы предотвратить ИНФАРКТ:

Соблюдайте правила  
рационального  
питания



Контролируйте  
артериальное  
давление



Откажитесь  
от курения



Не употребляйте  
алкоголь



**Мы ЗА!**  
здоровое  
сердце

Занимайтесь  
физической  
культурой



Избегайте  
стресса



Проверяйте уровень  
холестерина и сахара в крови



**Пройдите диспансеризацию – сохраните свое здоровье!**

Министерство здравоохранения Новосибирской области  
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»  
[www.rcmp.zdravnsk.ru](http://www.rcmp.zdravnsk.ru)