

Чтобы предотвратить ИНСУЛЬТ:

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