



2015

ГОД БОРЬБЫ
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



Мы ЗА!
здоровое
сердце

**Сделайте свой образ жизни
здоровым!**

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
www.rcmp.zdravnnsk.ru

Время защитить себя от артериальной гипертонии!

- Контролируйте уровень холестерина и сахара в крови**
- Соблюдайте правила рационального питания**
- Контролируйте артериальное давление**
- Занимайтесь физической культурой**
- Не употребляйте алкоголь**
- Откажитесь от курения**
- Избегайте стресса**

**Пройдите диспансеризацию –
сохраните свое здоровье!**