



БУДЬ В КУРСЕ!

7 простых шагов к здоровью

- Следите за артериальным давлением!



- **Станьте активнее** – рекомендуется каждую неделю, как минимум, 150 минут уделять физическим упражнениям
- **Контролируйте уровень холестерина**
- **Лучше питайтесь** – ваш рацион должен быть богат продуктами из цельных злаков, фруктов, овощей, а также пищей, содержащей постный белок, например, рыбой. Также важно ограничить себя в потреблении натрия, сахара, насыщенных и транс-жиров.

А ЕЩЕ...

- **Похудейте** – ваш индекс массы тела не должен превышать 25.
- **Уменьшите уровень сахара в крови** – не злоупотребляйте газированными напитками, сладостями и десертами.
- **Бросайте курить** – сделайте для этого шага всё возможное!



- ГУЗ «Липецкая РБ»