

5 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ СЕРДЦА



Придерживайтесь здоровой диеты

Выбирайте полезные для сердца продукты: разнообразные фрукты и овощи, цельные злаки, птицу, рыбу, бобовые и орехи. Ограничьте потребление насыщенных и трансжиров, натрия, красного мяса, сладостей и подслащенных напитков



Будьте физически активны

Начните с небольших нагрузок, стремясь к 30-60 минутам физической активности средней интенсивности в день. Двигайтесь в перерывах на работе



Контролируйте свои цифры здоровья

Регулярно измеряйте давление, уровень сахара в крови, общий холестерин, особенно если вы страдаете гипертонией, диабетом и другими состояниями, являющимися факторами риска сердечных заболеваний.
Артериальное давление: 120/80 мм.рт.ст.
Общий холестерин до 5.5 ммоль/л
Глюкоза в крови: 4.0-5.9 ммоль/л



Сбросьте лишние килограммы

Если у вас избыточный вес, старайтесь его снизить: потребляйте меньше калорий и больше двигайтесь. Держите ИМТ в пределах 18.5 - 24.9



Откажитесь от курения

Риск сердечного приступа и внезапной сердечной смерти у курильщика в два раза выше, чем у некурящего. Всего через год после отказа от курения риск сердечно-сосудистых заболеваний может быть снижен вдвое