



## Радует

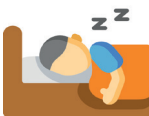


**Физическая тренировка**

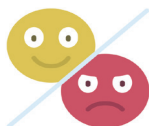
Минимум 30 минут в день



**Здоровое питание**



**Полноценный ночной сон**



**Стрессоустойчивость, гигиена эмоций**



**КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**

## Огорчает

**Курение, парение**  
Никотин вреден для здоровья



**Алкоголь**



**Гиподинамия  
ожирение**



**Стресс, страх, гнев, артериальная гипертензия**



АД оптимальное  
120/80 мм.рт.ст



Глюкоза  
крови < 6,1



Холестерин < 5  
ммоль/л



ИМТ < 25  
ОТ < 102 мужчины  
ОТ < 88 женщины



Ежегодно проходите  
профилактический  
осмотр у врача

**ЛЮБИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ  
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



**(3012) 377-300**

ул. ЖЕРДЕВА 100, ул. СОВЕТСКАЯ 32Б