

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии»
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**



**КОНТРОЛЬ ВЕСА,
ДАВЛЕНИЯ И
ХОЛЕСТЕРИНА**



**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ
И АЛКОГОЛЯ**



**ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И
ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА**

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии»
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**



**КОНТРОЛЬ ВЕСА,
ДАВЛЕНИЯ И
ХОЛЕСТЕРИНА**



**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ
И АЛКОГОЛЯ**



**ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И
ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА**