

## 12 шагов к здоровью

1. Не передайте. Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном.



2. Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу. Много соли в пище – это дорога к гипертонии.



3. Не курите. Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет

4. Не злоупотребляйте алкоголем.



5. Контролируйте свое артериальное давление. Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм.рт.столба. В случае его повышения обращайтесь к врачу.



6. Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови. Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом..



7. Контролируйте уровень сахара в крови. Максимально допустимый уровень натощак – 601 ммоль/л.



8. Следите за своим весом и талией. Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.



9. Укрепляйте иммунитет. Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.



10. Постоянно двигайтесь. 10000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы



11. Будьте активны. Не теряйте интерес к жизни.

12. Чаше улыбайтесь! Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

