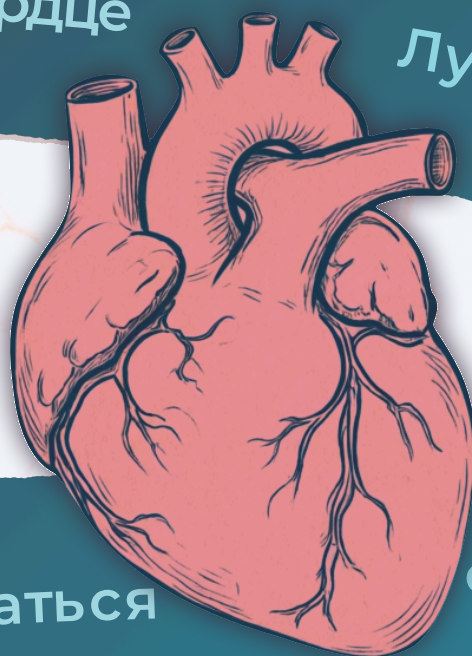




| Сердце и сосуды | как сохранить их здоровыми надолго

Как поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы



Что любит ваше сердце

Лучшие упражнения

Как восстанавливаться

сосудов для

Что важно проверять

От чего отказаться



5 правил здоровья сердца и сосудов



Питание – основа здоровья сосудов

Что любит ваше сердце

Овощи, зелень, ягоды и фрукты

Жирная рыба, орехи, оливковое масло

Цельные злаки и бобовые



Старайтесь, чтобы половина тарелки состояла из овощей.

Ограничить потребление соли, сахара, копчености и трансжиров.

Движение – лучший «тренажер» для сердца

30 – 40 минут активности ежедневно

Быстрая ходьба, плавание, велосипед, скандинавская ходьба

Силовые упражнения 2 раза в неделю



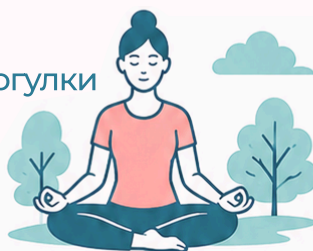
Качественный отдых и управление стрессом

Хронический стресс сужает сосуды

Практикуйте дыхательные упражнения или прогулки на свежем воздухе

Находите время для отдыха без гаджетов

Сон по 7 – 8 часов



Регулярный контроль показателей

Артериальное давление (норма $\leq 120/80$)

Уровень холестерина и сахара в крови

Пульс в покое (60 – 80 ударов/мин.)



120/80

60 – 80

Отказ от главных вредных факторов

Полный отказ от курения (опасно для сосудов)

Алкоголь – только в очень умеренных количествах

Избыточный вес значительно увеличивает нагрузку на сердце



Контактная информация

+7 (496) 216 - 33 - 99

141980, г. Дубна Московской области, ул.
Ленинградская, д. 9

Важно помнить

Первые положительные изменения в работе сердца и сосудов появляются уже через 1 – 3 месяца регулярной заботы о себе.

узнать больше

