



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



«Я бросил курить»

после одного года отказа от курения
риск ишемической болезни сердца
примерно вдвое меньше,
чем у курильщиков



Сделайте
свое сердце
сильным!



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



«Я ем больше овощей и фруктов»

заменив сладкие кондитерские изделия
здоровой альтернативой, можно
снизить риск сердечных заболеваний



Сделайте
свое сердце
сильным!



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

«Я активен»

физические нагрузки помогают снизить
риск развития сердечных заболеваний
и улучшить настроение



Сделайте
своё сердце
сильным!



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

«Я прошёл диспансеризацию»

знание своего артериального давления,
индекса массы тела и уровня холестерина
в крови позволяет оценить риск заболеваний
сердца и принять меры



Сделайте
своё сердце
сильным!



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

**Люди по всему миру
делают небольшие изменения
в образе жизни, чтобы улучшить
здоровье своего сердца**

