

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



## «Я бросил курить»

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



**Сделайте  
своё сердце  
сильным!**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

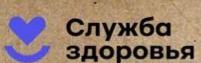


## «Я ем больше овощей и фруктов»

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



**Сделайте  
своё сердце  
сильным!**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



## «Я активен»

физические нагрузки помогают снизить риск развития сердечных заболеваний и улучшить настроение



**Сделайте  
своё сердце  
сильным!**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

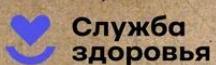


## «Я прошёл диспансеризацию»

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  
здравья



8 800 200 0 200  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)



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

