

ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА



НЕДЕЛЯ СЕРДЕЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

Неделя 31: 10 - 16 АВГУСТА 2026 г.

АКСУБАЕВСКАЯ ЦРБ



КОНТРОЛЬ АД

Регулярно измеряйте артериальное давление. Держите его под контролем.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансируйте рацион: овощи, фрукты, цельные злаки. Ограничьте соль и сахар.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Минимум 30 минут умеренной активности (ходьба, спорт) ежедневно.



УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Практикуйте релаксацию, медитацию. Находите время для хобби и отдыха.

**АКСУБАЕВСКАЯ ЦРБ
ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!**

@aksubaevskaya_crb

♥ СЕРДЦЕ ЛЮБИТ ЧЕК-ЛИСТЫ

(особенно когда их выполняют)

Врачи говорят, что 80% инфарктов и инсультов можно предотвратить. Не лекарствами, а простыми привычками. Проверьте себя – сколько пунктов из этого списка вы уже делаете? А сколько можно добавить уже сегодня?

✓ ЕЖЕДНЕВНО (это база)

- 8–10 тыс. шагов или 30 мин ходьбы/плавания
- 400 грамм овощей, фруктов, ягод (5 порций)
- Соль – не больше 1 ч. ложки в сутки
- Никакого фастфуда и магазинной выпечки (трансжиры – враги)
- Вода: 30 мл на 1 кг веса
- Сон 7–8 часов в одно и то же время
- 10 минут тишины без гаджетов – для дыхания и нервов

И не забудьте сохранить этот пост, чтобы пересматривать каждый месяц. Сердце скажет спасибо ♥