

Контролируйте свое артериальное давление!

Артериальное давление не должно быть выше 140/90 мм рт. ст.



Контролируйте уровень сахара в крови!

Максимально допустимый уровень сахара натощак - 6,1 ммоль/л.



Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови!

Максимально допустимый уровень холестерина - 5,0 ммоль/л.



Укрепляйте иммунитет!



Больше двигайтесь!

Физическая активность в среднем должна составлять не менее 20 минут в день.



Будьте активны!



Не злоупотребляйте алкоголем!



Не курите!



Не пере едайте!

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



Следите за своим весом!

Окружность талии должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.



Ограничьте потребление соли!

Суточная норма соли не должна превышать 5 грамм.



Чаще улыбайтесь!

