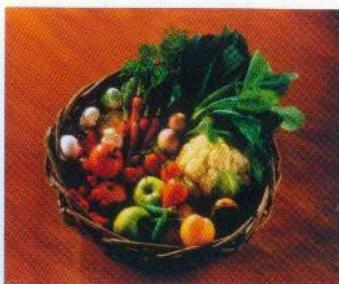


# Здоровье и качество моей жизни зависит от меня

## Рациональное питание.



### Рекомендуется:

- употребление разнообразных продуктов, преимущественно растительного происхождения;
- употребление кисломолочных продуктов с низким содержанием жира;
- употребление продуктов содержащих йод.

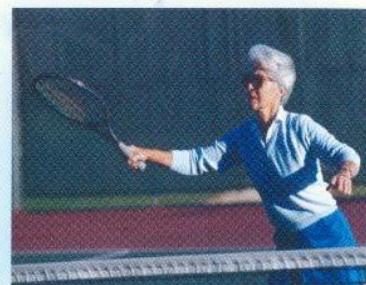
### Ограничить употребление:

- соли;
- жирной пищи;
- сахара;
- алкоголя.

Результаты ограничений положительно скажутся на показателях Вашего артериального давления.

**Помните - здоровое питание способствует нормализации артериального давления.**

## Активно боритесь с гипертонией.



Малоподвижный образ жизни увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные динамические нагрузки средней и низкой интенсивности стойко снижают показатели артериального давления.

Не ждите переполненный троллейбус и трамвай, а ходите пешком - это поможет Вам привести показатели артериального давления в норму и разнообразит жизнь.

Старайтесь удерживать свой вес в рамках рекомендованных показателей "Индекса Массы Тела".

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост}^2(\text{м}^2)}$$

Значения индекса от 20 до 25 - благоприятны для здоровья. Более высокие либо низкие показатели индекса повышают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

## Отказ от курения.

Курение является одним из главных факторов риска в развитии артериальной гипертонии. Частота сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина при курении повышаются многократно. Две трети мужчин и более трети женщин подвержены этой вредной привычке. Ежегодно в мире от последствий табакокурения умирает 5 млн. человек.

### Курить - здоровью вредить!

Советы для тех, кто готов отказаться от курения:

1. Больше двигайтесь.
2. Употребляйте больше жидкостей, овощей и фруктов.
3. Делайте дыхательные упражнения.
4. Найдите себе хобби.
5. Постарайтесь общаться с некурящими друзьями.
6. Планируйте мероприятия, приносящие удовольствия.

**Отказ от  
вредных  
привычек!**

## От волнений сердце берегите.

Состояние постоянного напряжения и неумение грамотно и своевременно справляться со стрессовыми ситуациями увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Если вы ежедневно испытываете ряд мелких напряжений:

- планируйте не менее 30 минут в день уделять себе;
- делайте для себя что-нибудь приятное (прогулки, встречи с друзьями, массаж, чтение и тд.);
- освойте дыхательные упражнения или гимнастику для лица;
- выбирайте пищу богатую витаминами и микроэлементами;
- выполняйте упражнения на релаксацию.

**Пример упражнения на релаксацию:**  
Сядьте, примите удобную позу и закройте глаза. Сильно напрягите свое тело на несколько секунд и отпустите его. Насладитесь своим расслабленным состоянием несколько минут.

**Управление  
стрессом!**