

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

1. Ежедневная физическая нагрузка



2. Здоровый сон 7-8 часов в сутки

3. Не более одной ч.л. соли во всех блюдах за сутки



4. Овощи и фрукты 5 раз в день на Вашей тарелке



5. Контроль артериального давления
Норма **менее** 140/90



**Здоровый образ жизни - здоровое сердце.
Соблюдайте сами и учите детей
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!**

Как оставаться здоровым ищи на www.profilaktica.ru

