

Профилактика  
ожирения



Ограничение  
потребления соли



Физическая  
активность



Своевременный  
отдых



Сон не менее  
7-8 часов в сутки



Отказ от алкоголя  
и сигарет



Увеличение  
потребления  
овощей и фруктов



Регулярное  
медицинское  
обследование



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



**ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**