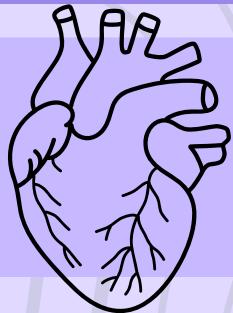


# ЗАБОТА О СЕРДЦЕ: 5 КЛЮЧЕВЫХ ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ



**Сердце** – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека.



1

## Двигайтесь регулярно.

Ваше сердце – это мышца, которая трудится без остановки. Как и любая другая мышца, оно нуждается в стимуляции, которую дают физические нагрузки. Начните с малого: ежедневные прогулки или легкая зарядка. Даже короткие, пятиминутные занятия принесут пользу. Постепенно увеличивайте продолжительность и интенсивность тренировок.

4

## Управляйте стрессом.

Попробуйте ежедневно уделять несколько минут медленному и глубокому дыханию. Это простой, но эффективный способ снять напряжение и расслабиться. Такая практика также способствует нормализации артериального давления.

2

## Контролируйте свои показатели здоровья.

Важно следить за уровнем холестерина. Высокий "плохой" холестерин (ЛПНП) и низкий "хороший" холестерин (ЛПВП) могут способствовать образованию холестериновых бляшек в сосудах, что увеличивает риск сердечных заболеваний, инфарктов и инсультов. Не забывайте регулярно измерять артериальное давление – его повышение часто протекает незаметно, но может иметь серьезные последствия.

5

## Ограничите или откажитесь от алкоголя.

Чрезмерное употребление алкоголя может привести к нарушениям сердечного ритма, повышению давления, инсульту, проблемам с печенью и даже к некоторым видам рака.

3

## Бросьте курить.

Курение значительно повышает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и усугубляет действие других факторов риска.

