

**17
МАЯ**

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ



Чтобы предотвратить артериальную гипертонию:

Соблюдайте правила
рационального питания



Контролируйте
артериальное давление



Откажитесь
от курения

Не употребляйте
алкоголь



Занимайтесь
физической
культурой



Проверяйте уровень
холестерина
и сахара
в крови



Избегайте
стресса



Пройдите диспансеризацию – сохраните свое здоровье!