

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА.

Физические упражнения могут помочь снизить артериальное давление и контролировать вес

ВАШ ВЫБОР:

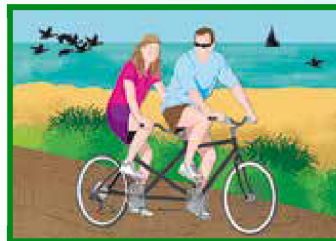
- Занимайтесь в течение, по крайней мере, 30 минут почти каждый день.
- Упражнения должны включать циклические движения.
- Ежедневно ходите по 30 минут. Если у Вас нет на это времени, гуляйте два раза по 15 минут или три раза по 10 минут в день.



- Если Вы регулярно пользуетесь общественным транспортом, выходите на одну остановку раньше Вашей и идите пешком. Если Вы ездите на автомобиле, паркуйтесь настолько далеко насколько возможно от места назначения и идите пешком.
- Поднимайтесь или спускайтесь по лестнице всякий раз, когда это возможно.



- Включите любимую музыку и танцуйте. Танец – отличный способ сжечь калории, совместив приятное с полезным.
- Езьте на велосипеде, займитесь плаванием или попробуйте йогу.
- Чаще гуляйте на открытом воздухе и будьте ближе к природе.



Специалисты помогут Вам составить правильную программу физических упражнений и сбалансированную диету

Помните об этом, особенно если:

- Вы мужчина и вам больше 45 лет;
- Вы женщина и вам больше 50 лет;
- Вам поставили диагноз или имеется подозрение на заболевание сердца;
- Вы страдаете от артериальной гипертензии;
- У Вас диабет;
- У кого-то из членов Вашей семьи есть болезнь сердца.



ИЗБЕГАЙТЕ:

• Сидячий образ жизни

Отсутствие физической активности – основная причина увеличивающегося уровня заболеваемости некоторыми болезнями, такими как **артериальная гипертензия, диабет, ожирение, неврозы, высокий уровень холестерина и инфаркт миокарда.**

• Ожирение

По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, **артериальная гипертензия встречается в 2,5 раза чаще у лиц, страдающих ожирением, чем у людей с нормальным весом.**

• Стресс

Хронический стресс провоцирует развитие **артериальной гипертензии, болезней сердца и более тяжелого течения сахарного диабета.**



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА:

- Учись управлять своим временем; старайтесь правильно сочетать работу, отдых и досуг.
- Не держите все в себе: делитесь переживаниями о проблемах с Вашими близкими и друзьями.
- Постарайтесь научиться говорить «Нет». Осознайте, что существуют лимиты активности, которую вы способны выполнять.
- Мыслите позитивно, **не забывайте смеяться!**
- Изучите несколько упражнений для релаксации; эти методы помогут Вам в те моменты, когда Вам действительно нужно будет расслабиться.
- Не курите! Вещества в табачном дыме оказывают негативное воздействие на важные органы, тело становится более слабым и уязвимым для различных болезней.



ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ:

- Здоровая и разнообразная диета, много фруктов, овощей, зерновых и рыбы.



- Не отказывайте себе в удовольствии поесть, но будьте сдержанными, наслаждаясь едой!

- Ешьте часто, каждые 3 часа, начинайте обед с овощного супа (без картофеля), ешьте небольшие порции несколько раз в течение дня.



Если вы едите в кафе или ресторане:

- Перед началом трапезы, разделите свою еду на две равные части и попросите официанта завернуть вам одну часть с собой, тогда Вы сможете насладиться едой позже или на следующий день.
- Подумайте дважды прежде чем досолить пищу. Сначала попробуйте еду и если чувствуете, что надо добавить соль, насыпьте немного соли в руку и посолите еду.
- Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным простым и здоровым способом, например, вареным, приготовленным на пару или тушеным.



ИЗБЕГАЙТЕ:

• СОЛЬ

Сократив количество соли в своем рационе, вы сможете снизить кровяное давление. Перестаньте использовать столовую соль и замените ее пряными травами или лимонным соком. Постарайтесь исключить или существенно уменьшить в вашем рационе содержание продуктов и блюд с большим содержанием соли, таких как: колбасы, консервированные продукты, копчения, готовые блюда, чипсы и соленые орешки, минеральная вода и газированные напитки.



• НЕКОТОРЫЕ НАПИТКИ И ЕДУ

Красное мясо, насыщенные жиры (главным образом содержатся в произведенных промышленным способом жирах, известных как гидрогенизированные жиры), жареные продукты, масло, жирные молочные продукты, сахар и кофе.



• АЛКОГОЛЬ

Умеренное потребление алкоголя означает 30 мл алкоголя в день для мужчин и 15 мл для женщин. Ежедневное потребление алкоголя не рекомендуется для определенных групп населения (например, беременные женщины и т.д.).



• КУРЕНИЕ

Вещества, содержащиеся в табачном дыме, оказывают негативное воздействие на некоторые важные органы и делают тело более слабым и уязвимым для различных болезней.

