

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
ГУ «Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии»  
**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА**



**РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ**



**КОНТРОЛЬ ВЕСА,  
ДАВЛЕНИЯ И  
ХОЛЕСТЕРИНА**



**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ  
И АЛКОГОЛЯ**



**ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И  
ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА**

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
ГУ «Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии»  
**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА**



**РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ**



**КОНТРОЛЬ ВЕСА,  
ДАВЛЕНИЯ И  
ХОЛЕСТЕРИНА**



**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ  
И АЛКОГОЛЯ**



**ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И  
ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА**