

Серцево-судинні захворювання є причиною №1 смертності в Україні, охоплюючи 64% усіх летальних випадків. А найбільше від наслідків хвороб серця й судин потерпають саме чоловіки.

👉 Запам'ятай: розвиток серцево-судинних захворювань є результатом твого способу життя!

Основною причиною інфарктів, інсультів та інших хвороб є саме нездорова поведінка — однак ти можеш зберегти своє серце, якщо піклуватимешся про здоров'я щодня 👉

🚭 Безпечного куріння не існує, і навіть кілька сигарет час від часу все одно шкодять серцю та судинам. Відмовся від тютюнових виробів та електронних пристроїв для куріння вже сьогодні.

🍷 Не існує безпечної дози алкоголю. Спиртне підвищує тиск та збільшує ризик інсульту.

🍽️ Харчуйся здорово та збалансовано — споживай 400 г овочів та фруктів та не більше 1 ч. л. солі щодня), а також стеж за балансом білків, жирів і вуглеводів.

🚴 Будь фізично активним. Щодня виділяй від 30 хв свого часу помірним фізичним навантаженням..

Скоригуй свої щоденні звички — і відчуй, як покращується твоє самопочуття 😊

Дізнайся про свій ризик розвитку хвороб серця і судин за допомогою швидкого тесту на сайті: <https://cvd.phc.org.ua/>

Стань на варті свого серця — обирай здоровий спосіб життя!

#СтаньНаВартіСвогоСерця

Ініціатива відбувається в межах Україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я».