

**Профилактика
ожирения**



**Ограничение
потребления соли**



**Физическая
активность**



**Регулярное
медицинское
обследование**



**Центр Общественного
Здоровья**
медицинской профилактики
и информационных технологий
Рязанской области

**Своевременный
отдых**



**Увеличение
потребления
овощей и фруктов**



**Отказ от алкоголя
и сигарет**



**Сон не менее
7-8 часов в сутки**



ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ