



**World
Heart Day**

AT THE HEART OF HEALTH



**WORLD HEART
FEDERATION®**

***29 сентября —
Всемирный день сердца.
Следуйте нашим
рекомендациям —
и ваше сердце будет
под надежной
защитой!***



**Федеральный центр здоровья
ФГБУ ГНИЦ профилактической
медицины Минздрава России**

**Физическая
активность
30 минут
и более
в день**

**Отказ
от
курения**

Алкоголь
не более 60 мл
крепкого напитка
для мужчин
и 30 мл для
женщин
в день

**Овощи и фрукты
500 грамм
и более в день**

**Соль до 6 грамм
в день**
(мы в среднем потребляем
10-12 грамм соли в день)

**Сон не менее
6-7 часов**

**Общение
с близкими,
друзьями**

**Регулярные
профилактические
обследования**