



**Сделайте свой образ жизни
здоровым!**

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
<http://rcmp-nso.ru/>

Время защитить себя от артериальной гипертонии!

- ☒ **Контролируйте уровень холестерина и сахара в крови**
- ☒ **Соблюдайте правила рационального питания**
- ☒ **Контролируйте артериальное давление**
- ☒ **Занимайтесь физической культурой**
- ☒ **Не употребляйте алкоголь**
- ☒ **Откажитесь от курения**
- ☒ **Избегайте стресса**

**Пройдите диспансеризацию –
сохраните свое здоровье!**