

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕГОДНЯ – ЗДОРОВЬЕ ЗАВТРА!**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕГОДНЯ – ЗДОРОВЬЕ ЗАВТРА!**



**6 ШАГОВ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ**

* **Здоровое питание**
* **Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)**
* **Физическая активность**
* **Контроль массы тела**
* **Контроль уровня холестерина и сахара крови**
* **Устойчивость к стрессам**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

**ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ**

**6 ШАГОВ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ**

* **Здоровое питание**
* **Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)**
* **Физическая активность**
* **Контроль массы тела**
* **Контроль уровня холестерина и сахара крови**
* **Устойчивость к стрессам**

**ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ**

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**