**ПОРАДИ ДЛЯ ЗДОРОВ’Я ВАШОГО СЕРЦЯ**

****** Кожний третій дорослий українець має підвищений кров’яний тиск. А це суттєво впливає на виникнення серцево-судинних захворювань. Ці захворювання спричиняють більше половини смертей населення України.

Щоб попередити виникнення цих захворювань дотримуйтесь порад, які ми вам пропонуємо і які допоможуть дбати вам про здоров’я свого серця.

***Порада 1.*  Слідкуйте за вагою.**

Надмірна вага спричиняє виникнення серцево-судинних захворювань. Щодня їжте овочі та фрукти. А от жирів і цукру якомога менше.

***Порада 2.*  Будьте активними.**

Більше рухайтеся – цим ви не тільки знизите ризик розвитку захворювань серця, а й піднімете собі настрій.

***Порада 3.*  Киньте курити.**

Через рік, без куріння, ризик серцевого нападу знижується вдвічі.

***Порада 4.*  Їжте більше клітковини.**

Вона є в кашах з цільного зерна, в цільнозерновому хлібі, фруктах, овочах.

***Порада 5.*  Вживайте менше солі.**

Щоб кров’яний тиск був у нормі приберіть сільничку зі столу. Рекомендована щоденна норма солі – 5 г – 1 чайна ложка.

***Порада 6.*  Поменше алкоголю –**

Він збільшує ризик серцево-судинних захворювань.

***Порада 7.*  Їжте рибу –**

Хоча би 2 рази на тиждень - це є потужне джерело омега-3 жирних кислот, а вони, в свою чергу, захищають від проблем з серцем.

**Нехай ваше серце буде здоровим!**