

**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**