

# The Big 4

## Healthy Heart Behaviors

В каждом разделе ниже описывается одна из **Big 4 Healthy Heart Behaviors** («Четыре основные модели поведения для здоровья сердца»). Выберите одну из представленных тем для предстоящих тренингов по здоровому образу жизни:



Будьте активны.



Питайтесь правильно.



Практикуйте здоровый образ жизни.



Откажитесь от обычных и электронных сигарет.

Дополнительные комментарии или примечания:

Четыре основные модели выбраны из Great 8 Cardiovascular and Diabetes Healthy Heart Behaviors («Восемь главных принципов здорового поведения при сердечно-сосудистых заболеваниях и диабете»), которые можно найти на сайте Washington State Cardiovascular Connection (Система поддержки людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями штата Вашингтон) <https://waportal.org/partners/home/cardiovascularconnection>.