

# 8 лучших привычек для профилактики диабета и заболеваний сердца

## Правильные привычки для здоровья сердца

# ВСЕ 8 ЛУЧШИХ ПРИВЫЧЕК

Каждая рекомендация ниже представляет собой одну из **8 лучших привычек** для поддержания здорового образа жизни. Соблюдайте одно или несколько указанных ниже предписаний:



Будьте активны.



Питайтесь правильно.



Практикуйте здоровый образ жизни.



Проверяйте свое артериальное давление.



Следите за уровнем сахара в крови.



Знайте свой уровень холестерина.



Откажитесь от обычных и электронных сигарет.



Соблюдайте рекомендации врача.

Дополнительные комментарии или примечания:



DOH 345-368 September 2019 Russian