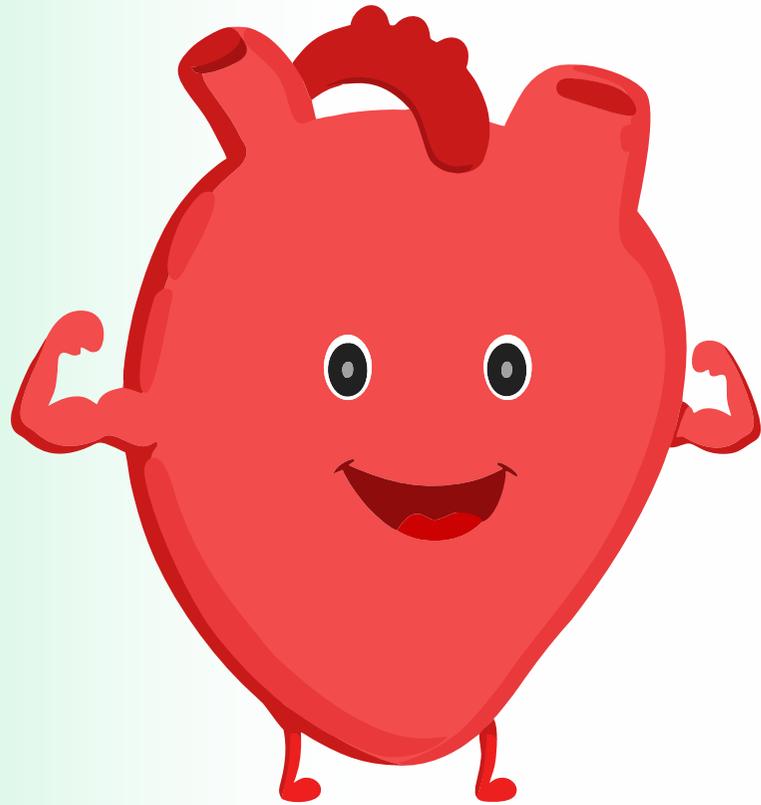


ДУМАЙ О ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА



- ♥ **Следи за питанием**
(400 грамм овощей и фруктов ежедневно)
- ♥ **Будь физически активным**
(150 минут физической активности в неделю)
- ♥ **Высыпайся**
(7-8 часов сна в сутки)
- ♥ **Откажись от курения и алкоголя**
- ♥ **Учись справляться со стрессом**

Узнайте больше на сайте profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»

