

8 лучших привычек для профилактики диабета и заболеваний сердца

Правильные привычки для здоровья сердца

Будьте активны

Каждое сообщение ниже представляет собой способ повышения активности.
Соблюдайте одно или несколько указанных ниже предписаний:



Больше ходите или бегайте.



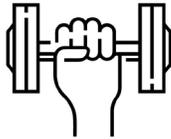
Езьте на велосипеде.



Занимайтесь физкультурой вместе с семьей.



Гуляйте на свежем воздухе.



Укрепляйте мышцы.



Играйте в спортивные игры.



Больше двигайтесь.



Больше двигайтесь.

Дополнительные комментарии или примечания:



DOH 345-368 September 2019 Russian

8 лучших привычек для профилактики диабета и заболеваний сердца

Правильные привычки для здоровья сердца

Питайтесь правильно

Каждое сообщение ниже представляет собой способ организации правильного питания. Соблюдайте одно или несколько указанных ниже предписаний:



Покупайте свежие продукты. Питайтесь сбалансированно.



Ешьте больше овощей и фруктов.



Ешьте больше клетчатки.



Ешьте больше зелени.



Пейте много воды.

Дополнительные комментарии или примечания:



DOH 345-368 September 2019 Russian

8 лучших привычек для профилактики диабета и заболеваний сердца

Правильные привычки для здоровья сердца

Практикуйте здоровый образ жизни

Каждое сообщение ниже представляет собой практику здорового образа жизни.
Соблюдайте одно или несколько указанных ниже предписаний:



Найдите правильный баланс и снизьте уровень стресса.



Тренируйте сердце.



Высыпайтесь.



Практикуйте расслабление или медитацию.



Танцуйте.



Работайте вместе с другими людьми.



Отдыхайте с друзьями и близкими.



Выполняйте работу в команде.

Дополнительные комментарии или примечания:



DOH 345-368 September 2019 Russian

8 лучших привычек для профилактики диабета и заболеваний сердца

Правильные привычки для здоровья сердца

Проверяйте артериальное давление

Каждое сообщение ниже представляет собой способ проверки артериального давления.
Соблюдайте одно или несколько указанных ниже предписаний:



Просите другого человека проверить вам артериальное давление.



Проверяйте свое артериальное давление.



Осуществляйте мониторинг артериального давления.



Записывайте и предоставляйте показатели своему врачу.

Дополнительные комментарии или примечания:



DOH 345-368 September 2019 Russian

8 лучших привычек для профилактики диабета и заболеваний сердца
Правильные привычки для здоровья сердца

Понимание значений уровня сахара в крови

Каждое сообщение ниже помогает достичь понимания значений уровня сахара в крови.
Соблюдайте одно или несколько указанных ниже предписаний:



Сдавайте анализы на уровень сахара в крови.



Регулярно проверяйте значения уровня сахара в крови.



Поддерживайте значения в пределах нормы.



Соблюдайте рекомендации врача.

Дополнительные комментарии или примечания:



DOH 345-368 September 2019 Russian

8 лучших привычек для профилактики диабета и заболеваний сердца

Правильные привычки для здоровья сердца

Следите за уровнем холестерина

Каждое сообщение ниже представляет собой способ проверки уровня холестерина.
Соблюдайте одно или несколько указанных ниже предписаний:



Изучите информацию об опасности высокого уровня холестерина для здоровья.



Сдавайте анализы на уровень холестерина.



Соблюдайте рекомендации врача.



Принимайте меры по снижению уровня холестерина.

Дополнительные комментарии или примечания:



DOH 345-368 September 2019 Russian

8 лучших привычек для профилактики диабета и заболеваний сердца
Правильные привычки для здоровья сердца

Откажитесь от обычных и электронных сигарет

Каждое сообщение ниже представляет собой способ отказа от обычных и электронных сигарет.
Соблюдайте одно или несколько указанных ниже предписаний:



Не курите
обычные сигареты.



Не курите электронные
сигареты.



Не курите
кальян.



В один из дней полностью
воздержитесь от курения
обычных или электронных
сигарет.

Дополнительные комментарии или примечания:



DOH 345-368 September 2019 Russian

8 лучших привычек для профилактики диабета и заболеваний сердца

Правильные привычки для здоровья сердца

Соблюдайте рекомендации врача

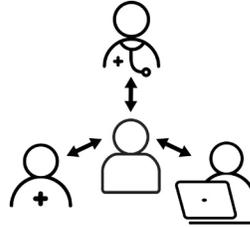
Каждое сообщение ниже представляет собой способ соблюдения рекомендаций врача.
Соблюдайте одно или несколько указанных ниже предписаний:



Поговорите с врачом.



Выслушайте
рекомендации врача
и медицинского
персонала.



Поговорите с
медицинским
персоналом.



Принимайте назначенные
лекарственные препараты.

Дополнительные комментарии или примечания:



DOH 345-368 September 2019 Russian