8 лучших привычек

для здоровья сердца при сердечно-сосудистых заболеваниях и диабете

Каждое изображение ниже иллюстрирует одну из **8 лучших привычек**, способствующих укреплению здоровья.



Будьте активны



Питайтесь правильно



Практикуйте здоровый образ жизни



Следите за артериальным давлением



Следите за уровнем сахара в крови



Знайте свой уровень холестерина



Избегайте употребления табака, электронных сигарет и алкоголя



Соблюдайте рекомендации врача

Мой план

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Russian

Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте doh.information@doh.wa.gov.