

*Забота — это...*

*Совместные занятия спортом помогут поддержать друг друга и совместить приятное с полезным.*



---

---

---

---

---

---

---

---

*...вместе заниматься  
спортом*

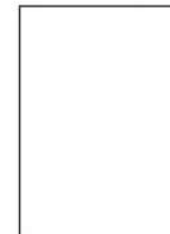


Российское  
кардиологическое  
общество



*Забота — это...*

*Поддерживая друг друга в стремлении вести здоровый образ жизни, можно договориться, что сладкое вы покупаете редко, и на десерт употребляете свежие фрукты.*



---

---

---

---

---

---

---

---

*...покупать фрукты  
вместо сладкого*

*Забота — это...*

*Для поддержания здоровья необходимо придерживаться принципов рационального питания: избегать продукты с высоким содержанием жиров и употреблять рыбу не реже 1–2 раза в неделю.*



---

---

---

---

---

---

---

---

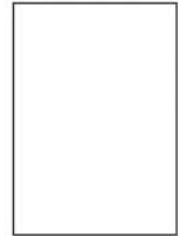
*...устроить романтический ужин с морепродуктами, а не пиццей*

*Забота — это...*



*...искать путь к его сердцу,  
а не к желудку*

*Вероятность наличия ожирения у одного партнера зависит от образа жизни и вредных привычек другого партнера. Стремление к здоровому питанию и регулярной физической активности в паре сильно зависит от предпочтений женщины.*



---

---

---

---

---

---

---

---

*Забота — это...*

*Родные и близкие могут помочь  
сохранить мотивацию для регулярных  
занятий спортом и ведения активного  
образа жизни.*



---

---

---

---

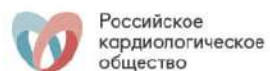
---

---

---

---

*...помогать друг другу  
не бросать фитнес*



*Забота — это...*



*...напомнить ей принять  
таблетки*

*Поддержка родственников способствует  
регулярному и аккуратному приему пре-  
паратов, что позволяет избежать гипер-  
тонических кризов, инсульта, инфаркта  
миокарда и других осложнений.*



---

---

---

---

---

---

---

---



*Забота – это...*



*...не пересаливать еду*

*Избыточное потребление в пищу поваренной соли приводит к задержке жидкости в организме и повышению артериального давления. Добавляйте поменьше соли в приготовленную еду и не держите солонку на видном месте.*



---

---

---

---

---

---

---

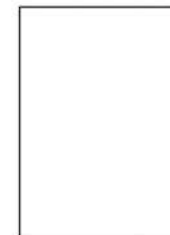
---

*Забота — это...*



*...побаловать её экзотическим  
фруктом, а не пирожным*

*Для профилактики болезней сердца  
и сосудов рекомендуется потреблять  
2–3 фрукта в день, которые являются  
источником витаминов, минералов  
и пищевых волокон.*



---

---

---

---

---

---

---

---

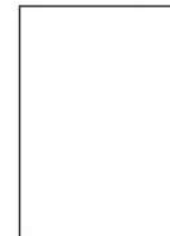


*Забота — это...*



*... приготовить салат  
вместо десерта*

*Ежедневное потребление 2–3 овощей  
помогает предотвратить развитие  
болезней сердца и онкологических забо-  
леваний, а избыточное потребление  
сладкого может приводить к ожирению  
и сахарному диабету.*



---

---

---

---

---

---

---

---

*Забота — это...*



*...вместе гулять,  
а не валяться на диване*

*Неспешно прогуливаясь по улицам, паркам, скверам или на работу и с работы, можно с удовольствием выполнять дневную норму физической активности, которая составляет 150 минут нагрузки средней интенсивности в неделю.*



---

---

---

---

---

---

---

---



...помогать друг другу  
...не бросать друзей

Забота — это...



...вместе гулять,  
и не валиться на диване

Забота — это...



Забота — это...

...помогать друг другу  
...не бросать друзей



...покупать фрукты  
вместо сладкого

Забота — это...



...помогать друг другу  
не бросать фитнес

Забота — это...

