



## Чек-лист: как сохранить здоровым сердце!

Сердце - орган, постоянно испытывающий нагрузку. Многие факторы влияют на его работу, но сегодня мы поговорим о нескольких приемах, которые помогут нам сохранить сердце здоровым.

**Ходите по лестнице**

*Физическая нагрузка отлично тренирует сердце*

**Берегитесь гриппа**

*Сезонные заболевания способны повысить риск сердечно-сосудистых заболеваний*

**Заведите домашнее животное**

*Общение с питомцем снижает кровяное давление и снимает стресс*

**Употребляйте соевые продукты**

*Это снизит уровень холестерина*

**Любите своих близких**

*Заботьтесь и общайтесь со своими родными, это снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний*

**Пейте гранатовый сок**

*Польза этого великолепного напитка сделает сердце здоровее*

**Медитируйте**

*Это повысит риск образования тромбов и снизит нагрузку на сердце*