# 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.

- [ ] **1.** Ходите по лестнице

  *Физическая нагрузка отлично тренирует сердце*

- [ ] **2.** Берегитесь гриппа

  *Сезонные заболевания способны повысить риск сердечно-сосудистых заболеваний*

- [ ] **3.** Заведите домашнее животное

  *Общение с питомцем снижает кровяное давление и снимает стресс*

- [ ] **4.** Употребляйте соевые продукты

  *Это снизит уровень холестирина*

- [ ] **5.** Любите своих близких

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

- [ ] **6.** Пейте гранатовый сок

  *Польза этого великолепного напитка сделает сердце здоровее*

- [ ] **7.** Медитируйте

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

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?