



12 ПРАВИЛ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Не злоупотребляйте
алкоголем



Не курите



Не пере едайте



Следите за своим весом



Чаще улыбайтесь



Ограничьте потребление
соли



Контролируйте уровень сахара в крови



Контролируйте свое артериальное давление



Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови



Укрепляйте иммунитет



Больше двигайтесь



Регулярно проходите медицинские осмотры

**БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34**

Тел.: +7 (3467) 318-466;

www.cmphmao.ru

2018 год