

# 5 СЕКРЕТОВ ЧИСТЫХ СОСУДОВ

**СНИЖЕНИЕ  
«ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА»  
В КРОВИ НА 1 ММОЛЬ/Л  
УМЕНЬШАЕТ РИСК СМЕРТИ  
ОТ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА  
НА 25%**

**1**

#### **Правильная еда**

Узнай больше о средиземноморской диете

**2**

#### **Больше движения**

10 тысяч шагов в день – твоя новая цель

**3**

#### **Отказ от курения**

Посети кабинет отказа от курения

**4**

#### **Снижение веса**

Индекс массы тела в норме 18,5-25

**5**

#### **Ежегодный**

**профилактический осмотр**  
норма холестерина крови  
5,0 ммоль/л

