



**World
Heart Day**

AT THE HEART OF HEALTH

**29 сентября —
Всемирный день сердца**

Вместе против болезней сердца!



**Каждая вторая смерть в России происходит
от сердечно-сосудистых заболеваний**

**Большинство смертей от болезней
сердца и сосудов предотвратимы!**

***Небольшие изменения
в образе жизни способны
защитить ваше сердце!***

- **Физическая активность
— 30 мин и более в день**
- **Овощи и фрукты —
500 грамм и более в день**
- **Соль — до 6 грамм в день**