Профилактика гипертонии  
Сердце – тот орган, с которым не шутят. Даже если вы чувствуете себя абсолютно здоровым человеком, но вам уже перевалило за сорок, хотя бы раз в год стоит навещать врача-кардиолога и проверять общее состояние сердца и сердечно-сосудистой системы.  
Часто бывает так, что болезнь никак себя не проявляет. К примеру, гипертония. Именно поэтому важно измерять артериальное давление ежедневно. Нормальное давление: менее 140/90. Эти цифры едины для всех, независимо от возраста.  
⠀  
Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы возможна при соблюдении правил, описанных на баннере.  
- здоровое питание — сбалансированный рацион  
- овощи и фрукты 5 раз в день  
- замените животные жиры нежирным мясом и рыбой  
- не пропускайте время приема пищи  
- ограничьте потребление поваренной соли (не более 1 чайной ложки в день)  
- откажитесь от вредных привычек  
- уделяйте в день полчаса физической активности  
- освойте методы релаксации и расслабления  
- чаще гуляйте на свежем воздухе  
- соблюдайте режим сна и отдыха (спать 7-8 часов в сутки)