

**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

**Правила здорового сердца:**

**1.Есть больше овощей 4. Отказаться от**

**и фруктов вредных привычек**

**2. Заниматься физкультурой 5. Сократить**

**каждый день уровень стресса**

**3. Контролировать свой 6. Соблюдать режим**

**вес труда и отдыха**

***Живите так, чтобы сделать своё сердце чемпионом,***

***а свою жизнь – жизнью победителя.***