

## «Сердце для жизни»

В рамках Всемирного дня сердца 27 сентября 2019 года с 10.00 до 17.00 помещения Городского центра медицинской профилактики (ул. Итальянская, д. 25)

- Бесплатное посещение Музея гигиены с 00 до 17.00;
- Демонстрация надувного макета сердца. Вы увидите, как оно устроено и какие изменения происходят при различных заболеваниях;
- Увлекательный квест «Моё сердце»;
- Интерактивная игра для детей 10-16 лет: «Здоровый образ жизни и сердца» (на квест предварительная запись по телефону 571-34-55, 8904—333-48-19)

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА**  
29 СЕНТЯБРЯ 2019 Г.

**«СЕРДЦЕ ДЛЯ ЖИЗНИ»**  
Как защищать здоровье своего сердца?

**ИЗБЕГАТЬ**

Потребления продуктов питания и напитков с высоким содержанием соли, сахара или вредных жиров

Вредного употребления алкоголя

Употребления табака

Вести активный образ жизни

400-500 грамм фруктов и овощей в день

**ПРОХОДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ**