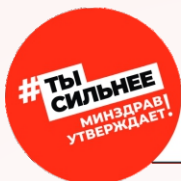




Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ



ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА





БЕТА-КАРОТИН



ЗЕЛЁНЫЕ И ЖЁЛТО-ОРАНЖЕВЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
(МОРКОВЬ, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, КАБАЧКИ,
ДЫНИ, ПЕРСИКИ, САЛАТ, ШПИНАТ, УКРОП, ПЕТРУШКА)

ПРЕДОТВРАЩАЕМ ИНСУЛЬТ С ПОМОЩЬЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



ВИТАМИН С

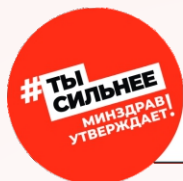


ЦИТРУСОВЫЕ, ЯГОДЫ (ОСОБЕННО ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА),
ДЫНИ, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, КАПУСТА ЦВЕТНАЯ
И КВАШЕННАЯ, ТОМАТЫ, КАРТОФЕЛЬ

ПРЕДОТВРАЩАЕМ ИНСУЛЬТ С ПОМОЩЬЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ВИТАМИН Е

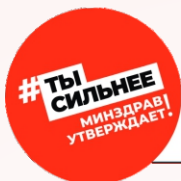


ОРЕХИ, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО (ПОДСОЛНЕЧНОЕ,
СОЕВОЕ, КУКУРУЗНОЕ, ОЛИВКОВОЕ),
ЗЕЛЁНЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

ПРЕДОТВРАЩАЕМ ИНСУЛЬТ С ПОМОЩЬЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

СЕЛЕН



ЗЛАКИ, МОРЕПРОДУКТЫ, ЛУК, ЧЕСНОК, БОБОВЫЕ

ПРЕДОТВРАЩАЕМ ИНСУЛЬТ С ПОМОЩЬЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



ПОДАВЛЯЮЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО ИНСУЛЬТОВ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ С ПОМОЩЬЮ:



**КОНТРОЛЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ,
ХОЛЕСТЕРИНА И ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ**



СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ



РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

