

12 правил



**Не злоупотребляйте
алкоголем**



Не курите



Не пере едайте



**Следите за своим
весом**



Чаще улыбайтесь



**Ограничьте
потребление соли**



**Контролируйте
уровень сахара
в крови**



**Контролируйте
свое артериальное
давление**



**Регулярно проверяйте
уровень холестерина
в крови**



Укрепляйте иммунитет



Больше двигайтесь



Будьте активны

АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

