



# 12 ПРАВИЛ

## Активного долголетия



Не злоупотребляйте  
алкоголем



Не курите



Не переедайте



кг

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**



**Регулярно проходите медицинские осмотры**

**БУ «Центр медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34**

**Тел.: +7 (3467) 318-466;**

**[www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)**

**2018 год**