

# Пять правил здорового сердца



**Человек обычно начинает  
«слышать» своё сердце,  
когда его нормальная  
работа нарушается.**

**Чтобы этого не  
случилось, требуется  
соблюдать правила  
простоты.**



# Правило 1

## *ПРОСТОТА В ЕДЕ*

**Наиболее полезна для сердца та еда, которая доступна и проста в приготовлении. Это – фрукты и овощи, злаки и продукты, не требующие длительной варки или запекания.**



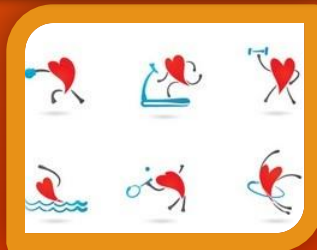


# Правило 2

## ***ПРОСТОТА В ДВИЖЕНИИ***

**Для работы сердца полезна регулярная нагрузка, вызванная различными движениями.**

**Это может быть ходьба пешком на постоянное расстояние, прогулки на лыжах, на велосипеде, занятия различными видами спорта.**





# Правило 3



## ***ПРОСТОТА В УПОТРЕБЛЕНИИ ХИМИЧЕСКИХ СТИМУЛЯТОРОВ***

**Главный химический стимулятор для сердца - это алкоголь. Нельзя употреблять его регулярно!**



# Правило 4

## ***ПРОСТОТА В ФОРМАХ ТЕЛА***

**Стройное тело – показатель здоровья. Классические пропорции фигуры, когда талия уже бёдер, обычно свидетельствуют о нормальной биохимии.**





# Правило 5



## ***ПРОСТОТА ДЫХАНИЯ***

**Состоит в том, чтобы не только вдыхать, но и не вдыхать. Табачный дым, например. Курение нарушает обменные процессы в организме.**