

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.



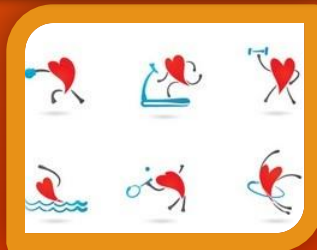


Правило 2

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.