

# РУКОВОДСТВО ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ИНСУЛЬТА:



Постарайтесь  
бросить курить



Контролируйте  
свое артериальное  
давление



Если вы употребляете алкоголь,  
делайте это умеренно



Ограничьте потребление соли  
и жирной пищи



Больше гуляйте  
и двигайтесь



Проверяйте  
уровень  
холестерина  
и сахара в  
крови