

# Меры профилактики неинфекционных заболеваний



*Здоровое рациональное питание*



*Снижение веса (при его избытке)*



*Регулярная и соответствующая состоянию и возрасту физическая активность*



*Отказ от вредных привычек*



*Регулярные обследования*



*Снижение уровня стресса*



*Регулярное измерение давления, пульса, уровня сахара и холестерина в крови*



*Укрепление иммунитета*

**Берегите себя и своё здоровье!**