

Чтобы не оказаться прикованным к постели, мужчинам достаточно соблюдать всего 8 простых правил:

1. Здоровое питание – больше фруктов и овощей, меньше жиров.
2. Бросить курить.
3. Не злоупотреблять алкоголем.
4. Заниматься спортом или ходить пешком.
5. Контролировать давление – норма давления менее 140/90.
6. Спать не менее 7 часов.
7. Снизить потребление соли и сахара.
8. Меньше переживать и нервничать.

Здоровый образ жизни и правильное питание оградят вас от инсульта!