

### Найти своего врача



Регулярно обращайтесь к нему за советом. Он знает особенности вашего организма, быстро заметит сбой в организме и примет меры для его быстреего устранения.

### Спать и питаться правильно



Сон и работа желудка - потребности организма. После **40 лет** человек должен спать не менее **7-8 часов** и есть продукты, которые облегчают работу желудка (свежие овощи и фрукты).

Как сохранить  
сердце  
здоровым ?

### Заботиться о себе



Сердце - часть единого организма. Как не может быть больного сердца в здоровом организме, так и не бывает здорового сердца в больном.

### Думать позитивно



Учитесь замечать светлые стороны жизни, не фиксируйте внимание на чёрных.

### Не психовать



Чрезмерные негативные и позитивные эмоции одинаково плохо влияют на работу сердца.