

*Показатель ровно «пять»!
Никогда не превышать!*



**Уровень общего
холестерина**



ЧЕМ ОПАСЕН «ВЫСОКИЙ» ХОЛЕСТЕРИН?



Возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, артериальная гипертония)



Возрастает риск инсульта

**КАК УЗНАТЬ КАКОЙ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА У МЕНЯ?**

Прием терапевта и сдача крови
в поликлинике по месту жительства

Какие продукты влияют на уровень холестерина?



зеленый чай



фисташки,
грецкий орех,
миндаль

УВАЖАЕМ



отруби



оливковое масло



ячмень



фаст-фуд



колбасные
изделия



паштеты



яичный
желток



ПРОВОЖАЕМ



сливочное масло,
маргарин

Узнай больше на:

WWW.TAKZDOROVO-TO.RU