

■ **Как сохранить здоровье сердца: простые советы для каждого**

Сердце — наш главный мотор. Оно работает без отдыха всю жизнь, поэтому о нём важно заботиться. Хорошая новость: поддерживать сердце в порядке совсем не сложно, если соблюдать несколько простых правил.

■ 1. Двигайтесь каждый день

Сердце — это мышца, и её нужно тренировать.

- Ходите пешком. 30 минут прогулки в день — отличная тренировка для сердца.
- Выбирайте лестницу вместо лифта (при условии, что это не доставит Вам дискомфорт).
- Занимайтесь любимым спортом: плавание, велосипед, танцы, йога и т.д.

■ 2. Питайтесь правильно

То, что мы едим, напрямую влияет на сердце.

- Ешьте больше овощей и фруктов. Они богаты витаминами и клетчаткой.
- Выбирайте цельнозерновые продукты: каши, хлеб из муки грубого помола.
- Ограничьте жирное, солёное и сладкое. Избыток соли повышает давление, а жирная пища может привести к закупорке сосудов.
- Добавьте в рацион рыбу, орехи и растительное масло. Они полезны для сосудов.

■ 3. Следите за весом

Лишний вес создаёт дополнительную нагрузку на сердце. Если вы будете правильно питаться и двигаться, вес придёт в норму гораздо быстрее.

■ 4. Откажитесь от вредных привычек

- Курение — один из главных врагов сердца. Оно сужает сосуды и увеличивает риск инфаркта.
- Алкоголь в больших количествах также вреден для сердечной мышцы.

■ 5. Учитесь справляться со стрессом

Постоянные переживания и нервное напряжение плохо сказываются на сердце.

- Высыпайтесь. Взрослому человеку нужно 7–8 часов сна.
- Найдите способ расслабиться: слушайте музыку, гуляйте на природе, занимайтесь хобби.

- Не держите проблемы в себе. Общайтесь с близкими или обращайтесь к психологу.

■ 6. Контролируйте давление и уровень сахара

Даже если вы чувствуете себя хорошо, раз в год стоит проверять работу сердца и уровень сахара в крови. Это поможет вовремя заметить возможные проблемы.

■ Главное

Забота о сердце — это не разовые усилия, а ежедневные маленькие шаги. Начните с простого: пройдите лишнюю остановку пешком или съешьте яблоко вместо шоколадки. Ваше сердце скажет вам спасибо.