

## Снижают уровень фактора риска:

- Отказ от курения и алкоголя
- Соблюдение гипохолестериновой диеты
- Потребление поваренной соли до 5 г/сутки
- Рациональное питание и снижение избыточного веса (ИМТ 18,5 –24,9)
- Физическая активность (по 30 минут в день 5 раз в неделю)
- Контроль артериального давления - <140/  
мм.рт.ст.
- Контроль глюкозы (менее 5,5 ммоль/л) и холестерина (менее 5,2 ммоль\л) в крови

