



**Сердце – самая выносливая мышца в организме.
Но сердце важно беречь.**

Сердце «любит»:

- Спорт и движение. Тренировки регулируют тонус сосудов и частоту сердечных сокращений, сердце становится более сильным и выносливым.
- Здоровое питание. Овощи, фрукты, мясо и рыбу в отварном виде, крупы, зелень, льняное семя, кунжут.
- Здоровый сон.
- Калий и магний. Эти микроэлементы нужны для здоровья сердечной мышцы.

Сердце «не любит»:

- Лишний вес повышает артериальное давление, увеличивает риск аритмий, сердечной недостаточности.
- Вредное питание: жирную и соленую пищу.
- Алкоголь и курение. Они повышают артериальное давление и приводят к нарушению работы сердечной мышцы.
- Стресс вызывает изменения в работе всех органов. Повышенный тонус нервной системы, усиленная секреция кортизола «подталкивают» к высокому давлению и повреждению сосудов.