Чтобы не оказаться прикованным к постели, мужчинам достаточно соблюдать всего 8 простых правил:

1. Здоровое питание – больше фруктов и овощей, меньше жиров.

2. Бросить курить.

3. Не злоупотреблять алкоголем.

4. Заниматься спортом или ходить пешком.

5. Контролировать давление – норма давления менее 140/90.

6. Спать не менее 7 часов.

7. Снизить потребление соли и сахара.

8. Меньше переживать и нервничать.

Здоровый образ жизни и правильное питание оградят вас от инсульта!