

# ПІДТРИМУЙТЕ СВОЄ СЕРЦЕ ЩОДНЯ



## КАЛІЙ

помідор, авокадо, банан



## КАЛЬЦІЙ

молоко та молочні  
продукти, тофу, капуста  
кейл



## ПОЛІФЕНОЛИ

ягоди, бобові, зелений чай, оливкова олія



## ХАРЧОВІ ВОЛОКНА

хліб цілнозерновий, крупи грубого  
помелу, бобові, наприклад, нут

## МАГНІЙ

мигдаль, гарбузове  
насіння, гречана крупа



## ОМЕГА-3 ЖИРНІ КИСЛОТИ

лосось, райдужна форель,  
горіхи, наприклад, волоські  
горіхи, лляна олія



## ВІТАМІН С, Е, БЕТА-КАРОТИН

перець, горіхи, наприклад, фундук, проростки

## КОРИСНІ ДЛЯ СЕРЦЯ ЗВИЧКИ

- збалансоване харчування
- регулярна фізична активність
- достатня кількість та якість сну
- регулярні профілактичні медичні огляди
- боротьба зі стресом
- відмова від шкідливих навичок (наприклад, алкоголю, сигарет)