



ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ  
СЕРДЦА

29 сентября



# БУДЬ ГЕРОЕМ СЕРДЦА

## 1 ОБЕЩАЙТЕ СДЕЛАТЬ ОДНО ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА



ОПРЕДЕЛИТЕ  
СВОЕ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ



ПРЕКРАТИТ  
Е КУРИТЬ



ЕШТЕ  
ЗДОРОВ  
УЮ ЕДУ



БОЛЬШЕ  
ЗАНИМА  
ЙТЕСЬ  
УПРАЖН  
ЕНИЯМИ



## 2 ВЫПОЛНЯЙТЕ ОБЕЩАНИЕ И ВДОХНОВЛЯЙТЕ ДРУГИХ

ПЕРЕЙТИ В

[worldheartday.org](http://worldheartday.org) |



СДЕЛАТЬ  
ПЛАКАТ



РАЗМЕСТИТЬ В  
СОЦИАЛЬНЫХ  
СЕТЯХ



## 3 СДЕРЖИ СВОЕ ОБЕЩАНИЕ



МОЕ СЕРДЦЕ, ТВОЕ СЕРДЦЕ