

*Показатель ровно «пять»!  
Никогда не превышать!*



**Уровень общего  
холестерина**



**ЧЕМ ОПАСЕН «ВЫСОКИЙ» ХОЛЕСТЕРИН?**



Возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, артериальная гипертония)



Возрастает риск инсульта

**КАК УЗНАТЬ КАКОЙ УРОВЕНЬ  
ХОЛЕСТЕРИНА У МЕНЯ?**

Прием терапевта и сдача крови  
в поликлинике по месту жительства

# Какие продукты влияют на уровень холестерина?



зеленый чай



фисташки,  
грецкий орех,  
миндаль

**УВАЖАЕМ**



отруби



оливковое масло



ячмень



фаст-фуд



колбасные  
изделия



паштеты



яичный  
желток



**ПРОВОЖАЕМ**



сливочное масло,  
маргарин

Узнай больше на:

[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)