



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 |



СДЕЛАТЬ
ПЛАКАТ



РАЗМЕСТИТЬ В
СОЦИАЛЬНЫХ
СЕТЯХ



3 СДЕРЖИ СВОЕ ОБЕЩАНИЕ



МОЕ СЕРДЦЕ, ТВОЕ СЕРДЦЕ