**7 вредных привычек, разбивающих сердце**

  1**. Смотреть телевизор**  
Если проводить часы, сидя перед телевизором, вас не спасут даже регулярные занятия спортом. По мнению ученых, просто отсутствие движения в течение нескольких часов способно повлиять на обмен веществ, увеличив риск развития болезней сердца.

 2. **Обижаться на весь мир**  
Думаете, обиды и раздражение никак не влияют на здоровье? Сильные негативные эмоции, особенно сдерживаемые глубоко внутри гнев и обида, способны повысить уровень стресса и привести к быстрому износу сердечной мышцы.  
3**. Забыть почистить зубы**  
Не так давно ученые обнаружили прямую связь между болезнями зубов и заболеваниями сердца. Как выяснилось, хроническое инфекции в ротовой полости провоцируют развитие атеросклероза.  
4. **Остаться в одиночестве**  
Люди, конечно, могут раздражать. А с некоторыми и вовсе невозможно общаться. Но это не значит, что лучше остаться в одиночестве, ведь оно способно лишить человека нескольких лет жизни.  
5. **Регулярно выпивать**  
Самый простой и привлекательный способ позабыть о проблемах – притопить их в рюмке. Увы, даже ежевечернее расслабление при помощи бокала «красненького» провоцирует вас на принятие **полуведра спирта в год**. И с ним — как минимум на развитие гипертонии через несколько лет и на угрозу инсульта через несколько минут после первого глотка алкоголя.   
6**. Переедать**  
Избыточный вес – основная причина заболеваний сердца и серьезного сокращения продолжительности жизни. Люди часто не замечают, что едят больше, чем надо, и совсем не то, что нужно.  
**7. Курить**  
Курение – это не только уже совсем не модно. Это действительно полная катастрофа для вашего сердца. Каждая выкуренная пачка сигарет – отличный повод начать приглядывать изделие гранитных мастерских. Может быть, в это самое время в суженном никотином сосуде курильщика уже образовался тромб, который заблокирует приток крови к сердцу.  
Что делать? Бросать. Здесь и сейчас – тем более, что сделать это намного проще, чем кажется. Не важно, что поможет вам это сделать – рекомендованная книга, помощь товарищей или медитация. Главное, что, **бросив курить, вы добавите себе еще 10 лет жизни.**  
   
         Таким образом, лучшая профилактика ССЗ – это отсутствие вредных привычек и ежедневная физическая активность. Человек в среднем должен проходить 10 тысяч шагов в день – в общей сложности в течение 30–40 минут.