

- Для профилактики брадикардии и снижения симптоматики врачи советуют придерживаться специальной диеты:
- Пить как можно больше жидкости. В идеале полтора — два литра в сутки.
- Кушать много овощей. Хорошо если в рационе будет преобладать морковь, петрушка, капуста.
- Отдавать предпочтение нежирному мясу.
- Из фруктов выбирать полезные для работы сердца яблоки, бананы и цитрусовые.
- Кушать кисломолочные продукты.
- Не отказываться от морепродуктов.

