



7 lépés az egészségesebb szívért



Nem kellene nagy változtatások ahhoz, hogy csökkentsd a szívroham és a stroke kockázatát.

Ha az alábbi 7 dolgot betartod, vigyázol az egészségedre!



Ne dohányozz!



Ellenőrizd rendszeresen a vérnyomásod! Felnőttkorban 120/80. (Életkor növekedésével a normál tartomány értéke is emelkedik)



Legyen egészséges testsúlyod ! A testtömegindex (BMI) legyen 20-25 között.



Ellenőrizd rendszeresen az összkoleszterinszintet, és a HDL és LDL szintet is! (Optimális értékek: összkoleszterin 5 mmol/l alatt, LDL 3 mmol/l alatt, HDL 1 mmol/l felett)



Ellenőrizd rendszeresen a vércukrod! Az éhomi vércukrod legyen 5,5 mmol/l alatt



Mozogj rendszeresen! Végezz heti 150 perc közepes intenzitású (pl. Gyors gyaloglás) vagy 75 perc intenzív (kocogás) mozgást.



Fogyassz szívbarát élelmiszereket! Egyél rendszeresen zöldséget, gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonafélét, halat. Csökkentsd a só, telített zsírok és hozzáadott cukor fogyasztást.