

САВЕТИ ДА САЧУВАТЕ ВАШЕ СРЦЕ

Будите мудри у избору хране и пића.

Смањите слатке напитке и воћне сокове – изаберите воду или незаслађене сокове.

Замените слаткише и слатке послатице свежим воћем као здравом алтернативом.

Поједите пет порција воћа и поврћа дневно – могу бити свеже, смрзнуте, конзервиране или сушене.

Конзумирајте одређену количину алкохола у складу са препорученим смерницама.

Ограничите прерађену и пржену храну која често садржи велике количине соли, шећера и засићених трансмасти.

Правите код куће здраве оброке.

Будите физички активни

Будите физички активни најмање 30 минута свакодневно седам дана у недељи.

Прошетајте до посла или продавнице.

Користите степенице уместо лифта.

Укључите се у неки спорт или плес.

Бавите се физичком активношћу на послу (паузу искористите за лагане вежбе истезања или кратку шетњу).

Ако путујете аутобусом, сиђите две станице раније.

На посао идите бициклом, ако је то могуће.

Бавите се физичком активношћу док гледате телевизију (чучњеви, вожња собног бицикла, вежбање на степеру).

Што више слободног времена проводите у природи, физички активно (шетња, рад у башти, вожња бицикла или ролера).

Реците „не” пушењу

То је најбоља ствар коју можете да урадите за побољшање здравља вашег срца.

У року од две године након престанка пушења, ризик од коронарне болести срца се значајно смањује.

После 15 година након престанка пушења, ризик од КВБ враћа се на ризик непушача.

Престанком пушења, побољшаћете ваше здравље и здравље ваших најближих.

Ако имате проблема са престанком пушења, потражите стручни савет.