

Нахраните своје срце

Правилна исхрана и уношење довољне количине течности дају Вашем срцу довољно горива за живот.

- Покушајте да не једете пуно прерађене хране, која најчешће садржи вишак шећера и масти
- Смањите конзумирање заслађених напитака и воћних сокова – изаберите воду или незаслађене сокове
- Замените слаткише свежим воћем
- Покушајте да једете 5 порција (величине шаке) воћа и поврћа дневно- које може бити свеже, замрзнуто, из конзерве или сушено
- Конзумирајте алкохол само у умереним количинама
- Припремите оброке за школу и посао код куће.

Сазнајте свој ниво шећера у крви

Висок ниво шећера у крви може бити знак шећерне болести (дијабетес). КВБ узрок су 69% смртних случајева код људи са дијабетесом. Због тога уколико се не дијагностикује и не лечи на време шећерна болест може довести до срчаног или можданог удара.

Покрените своје срце

Физичка активност може Вам помоћи да смањите ризик од болести срца и да се осећате боље.

- Потрудите се да најмање 5 пута недељно одвојите 30 минута за физичке активности умереног интензитета
- Хођење, кућни послови, рад у башти и плес се такође рачунају
- Будите активнији током дана – користите степенице, ходајте или возите бицикл уместо вожње аутомобилом или градским превозом
- Вежбајте са пријатељима и породицом, бићете мотивисанији јер је забавније
- Пре него што започнете било какав програм вежби консултујте Вашег лекара
- Скините неку од апликацију за вежбање или користите педометар како би бележили свој напредак.

Сазнајте свој крвни притисак



Висок крвни притисак је главни фактор ризика за КВБ. Зову га и „тихи убица“ јер га обично не прате упозоравајући знаци и симптоми због чега људи најчешће не знају да га имају.

Волите своје срце

Престанак пушења је појединачна најбоља одлука, која може допринети побољшању здравља Вашег срца.

- За две године од престанка пушења, ризик од развоја коронарне болести се значајно смањује
- После 15 година ризик од КВБ је исти као код непушача
- Пасивно пушење може бити узрок КВБ код непушача
- Због тога престанком пушења не само да унапређујете своје здравље, већ и здравље људи око Вас
- Уколико имате проблема са остављањем пушења, потражите помоћ професионалних саветника који постоје у здравственим установама.

Сазнајте ниво холестерола и свој индекс телесне масе



Висок ниво холестерола доводи се у везу са око 4 милиона смртних случајева годишње, због чега треба да посетите Вашег изабраног лекара и сазнате ниво холестерола у крви, као и своју телесну масу и индекс телесне масе (Body Mass Index - BMI). На основу ових података он ће бити у могућности да одреди Ваш ризик од КВБ и да Вам помогне да направите план и побољшате здравље Вашег срца.

ОСНАЖИТЕ
СВОЈ
ЖИВОТ