

# Za zdravlje Vašeg srca

## Krećite se više...

**Fizička aktivnost izuzetno je značajna za zdravlje Vašeg srca.**

Nije neophodno da svakodnevno idete u teretanu ili da se bavite teškim fizičkim vježbama. Neophodno je da svakodnevno hodate i da tokom dana Vaše srce zbog fizičke aktivnosti kuca brže. Radite ono što dovodi da:

- dišete dublje
- osjećate toplinu i lagano se preznojite
- osjećate da Vam srce kuca brže

Svaki put kada ste fizički aktivni 10 minuta i više računa se u aktivnosti.

Važno je nekoliko puta dnevno imati desetominutnu fizičku aktivnost koja će tokom dana kada se sabere biti duža od 30 minuta.



# Za zdravlje Vašeg srca

Fizička aktivnost pomaže regulaciji holesterola u krvi, krvnog pritiska i tjelesne mase čije normalne vrijednosti su uslov za održanje zdravog srca.

Ove navedene fizičke aktivnosti pomažu u održavanju zdravog srca i zdravlja:



Hodanje



Vrtlarstvo



Kućni poslovi  
kao npr. usisavanje



Penjanje  
stepenicama  
umjesto liftom



Plivanje



Vožnja bicikla

**Svaki dan budite fizički  
aktivni najmanje 30 minuta.**