

---

BOLESTI  
SRCA  
I

---

# ZDRAVA ISHRANA





**Balansirana, zdrava ishrana je važna kako bi se održalo zdravije organizma. Zdrava ishrana može pomoći u kontroli tjelesne težine, krvnog pritiska i nivoa holesterola. To znači da dugoročno može pomoći da se smanji rizik od razvoja koronarne bolesti srca.**

Neki lijekovi mogu povećati ili smanjiti apetit. Ako ste zabrinuti da lijek koji uzimate utiče na Vašu težinu, razgovarajte sa svojim ljekarom.

### Redovni obroci

**Pokušajte da ne preskačete obroke, posebno doručak, jer vas to može učiniti razdražljivim, umornim i gladnim.**

Počnite dan sa doručkom - osobe koje redovno jedu doručak imaju veću vjerovatnoću da imaju normalnu tjelesnu težinu u odnosu na one koji nemaju ovu naviku.

**Započnite dan sa doručkom kako bi ostali fit.**





