



## KORISTITE ♥ HRANITE SE ZDRAVO

- ♥ Smanjite unos voćnih sokova i pića koja sadrže šećer - radije izaberite vodu ili nezaslađene sokove
- ♥ Zamijenite slatkiše i poslastice koje sadrže šećer svježim voćem i zdravim zamjenama
- ♥ Pokušajte jesti 5 porcija voća ili povrća dnevno - ono može biti svježe, smrznuto, konzervirano ili sušeno
- ♥ Dnevni unos alkohola prilagodite preporučenoj količini
- ♥ Ograničite unos obrađene hrane koja često sadrži velike količine soli, šećera i masnoća
- ♥ Potražite recepte na koji način zdravo pripremati hranu

### Da li ste znali?

Visok nivo šećera u krvi može biti pokazatelj dijabetesa i faktor rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti.



## KORISTITE ♥ BUDITE AKTIVNIJI

- ♥ Vježbajte najmanje 30 minuta umjereno ili intenzivno barem 5 puta sedmično
- ♥ Ili najmanje 75 minuta sedmično posvetite izrazito intenzivnim vježbama
- ♥ Sve aktivnosti kao što su šetnja, rad u vrtu, rad u kući, ples, igre i sport su važne
- ♥ Budite aktivni svaki dan, koristite stepenice umjesto lifta, šetajte, vozite bicikl umjesto automobila

### Da li ste znali?

Visoki krvni pritisak jedan je od glavnih faktora rizika za kardiovaskularne bolesti. Stoga je potrebno da ga redovno kontrolirate.



## KORISTITE ♥ RECITE NE DUHANU

- ♥ Ovo je najbolja stvar koju možete učiniti da unaprijedite zdravlje Vašeg srca
- ♥ Dvije godine nakon prestanka pušenja rizik od koronarne bolesti srca se značajno smanjuje
- ♥ Petnaest godina nakon prestanka pušenja rizik od kardiovaskularnih bolesti je isti kao kod nepušača
- ♥ Izloženost pasivnom pušenju je također uzrok srčanih oboljenja kod nepušača
- ♥ Prestankom pušenja unapređujete Vaše zdravlje, ali i zdravlje osoba oko Vas

### Da li ste znali?

Holesterol je također značajan faktor rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Redovno kontrolirajte svoju tjelesnu težinu. Smanjite prekomjernu tjelesnu težinu, pravilno se hranite kako biste držali nivo holesterola u krvi pod kontrolom.