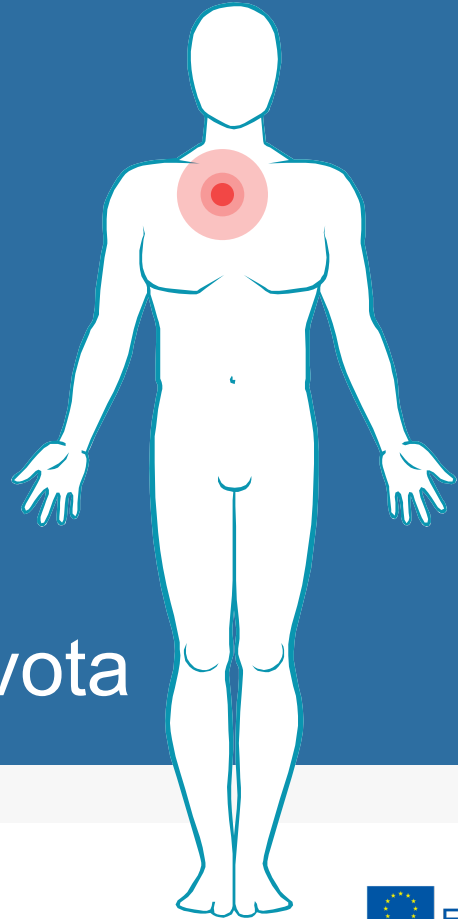


# On-Call

Digitální výukové zdroje

Jak ochránit srdce před různými  
chorobami v jakémkoliv období života



## Není to jen o věku

- I když srdeční choroby bývají spojovány se stářím, mohou se týkat i mladších lidí. Nezdravý životní styl může vést k srdeční mrtvici a dalším srdečním onemocněním i v mladém věku.

## Hlavní důvody

- Hlavní důvody srdečních onemocnění:
  - Kouření
  - Nezdravá strava
  - Nedostatek fyzické aktivity
  - Nadváha
  - Nedostatek spánku

## Hlavní důvody

- Hlavní důvody srdečních onemocnění:
  - Stres
  - Vysoký krevní tlak
  - Vysoká hladina cholesterolu

# Prevence srdečních onemocnění stravou

- Potraviny, které prospívají vašemu srdci:
  - ovoce a zelenina,
  - celozrnné potraviny
  - ryby (tučné ryby-alespoň 2x týdně)
  - ořechy
  - semínka



# Prevence srdečních onemocnění stravou

- Obecná stravovací opatření:
  - Nekonzumujte maso v každém jídle
  - Vybírejte si méně tučné mléčné výrobky
  - Omezte příjem cukru
  - Vyhýbejte se červenému masu



# Prevence srdečních onemocnění cvičením

Jak byste měli cvičit, abyste zabránili srdečním onemocněním:

- ▶ Zaměřte se na aerobní cvičení
- ▶ Cvičte 30 minut denně (alespoň třikrát nebo čtyřikrát týdně)
- ▶ Pokud užíváte léky na předpis, poradte se nejprve s lékařem
- ▶ Vždy myslete na rozehřátí a ochlazení



# Ukončete závislosti a vyhýbejte se jim

Všechny druhy drog, alkoholu, cigaret, tabáku, nebo dokonce kávy významně ovlivňují riziko srdečních onemocnění.



# Být šťastný, znamená zůstat zdravý

Nejlepší způsob, jak zabránit srdečním onemocněním, je postarat se o sebe na fyzické i duševní úrovni.

Žít zdravým životním stylem - správně jíst, trochu cvičit, vyhýbat se závislostem, to je to, co nám zaručuje dlouhý život.

Významnou roli v prevenci všech typů srdečních chorob hraje také snížení stresu ve vašem životě.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot  
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

