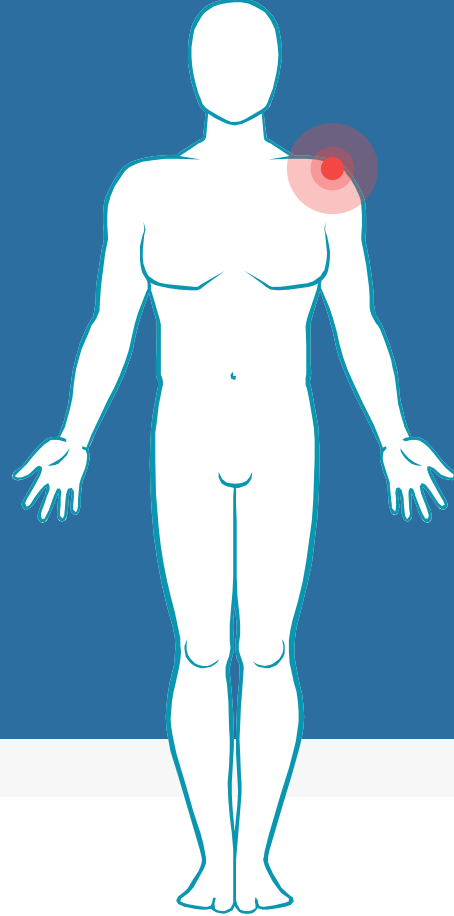


# On-call

## Digitalni resurs

Kako zaštititi vaše srce u  
bilo kojoj dobi



## Nije stvar samo u godinama starosti



- Čak i ako povezujemo bolesti srca sa starosti, oni mogu brinuti i mlađe ljude. Nezdrav način života može dovesti do srčanog udara i drugih srčanih bolesti čak i u ranoj dobi.

## Glavni razlozi

- Glavni razlozi za bolesi srca:
  - Pušenje
  - Nezdrava prehrana
  - Nedostatak fizičke aktivnosti
  - Pretilost
  - Nedovoljna količina sna

## Glavni razlozi

- Glavni razlozi za bolesi srca:
  - Stres
  - Visok krvni tlak
  - Visoka razina kolesterola

# Sprečavanje bolesti srca prehranom

- Hrane koja je dobra za vaše srce:
  - voće i povrće,
  - cjelovite žitarice
  - riba (masna riba- barem dva puta tjedno)
  - Orašidi
  - Sjemenke



# Spriječavanje bolesti srca prehranom

- Opća prehrambena pravila:
  - nemojte jesti meso uz svaki obrok
  - odaberite mliječne proizvode s manjim udjelom masti
  - ograničite unos šećera
  - izbjegavajte crveno meso



# Sprečavanje bolesti srca vježbanjem

Kako biste trebali vježbati kako bi spriječili bolesti srca:

- ▶ Usredotočite se na aerobne vježbe
- ▶ Vježbajte 30 minuta dnevno (po najmanje tri ili četiri puta tjedno)
- ▶ Ako uzmete bilo koje lijekove na recept, posavjetujte se prvo sa svojim liječnikom
- ▶ Uvijek imajte na umu o zagrijavanje i istezanje



# Prestanite ili izbjegnite ulazak u ovisnosti

Sve vrste droga, alkohola, cigareta, duhana ili čak kave označeno povećava rizik od srčanih bolesti.



## Budite sretni, ostanite zdravi

Najbolji način da se spriječe bolesti srca je da se brine o sebi na fizičkoj i mentalnoj razini.

Živjeti zdrav stil života - jesti kvalitetno, vježbati malo izbjegavanje nekih dodatka znači puno.

Odbacivanje stresa iz života također igra značajnu ulogu u sprečavanju svih vrsta srčanih bolesti.





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.