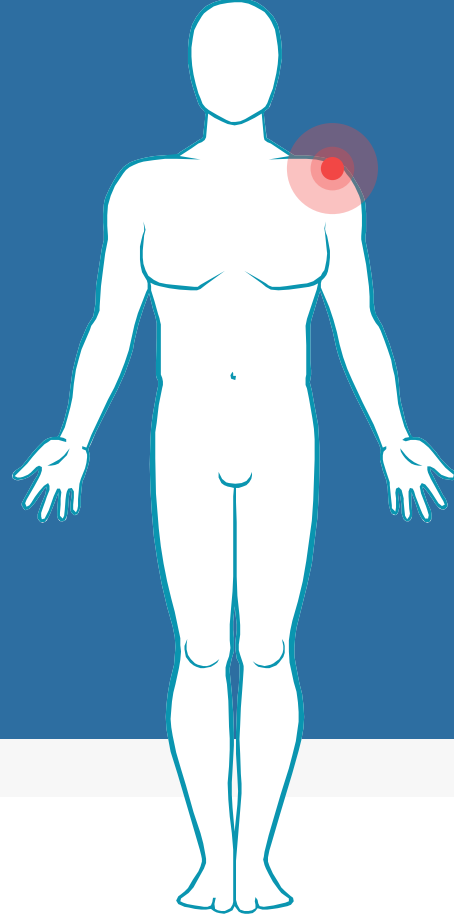


On-Call

Materiały cyfrowe

Jak możesz chronić swoje
serce w każdym wieku.



Nie chodzi tylko o wiek.

- Nawet jeśli choroby serca kojarzą nam się z podeszłym wiekiem, mogą one dotyczyć również osób młodszych. Niezdrowy styl życia może prowadzić do udaru serca i innych chorób serca nawet w młodym wieku.

Główne powody

- Główne przyczyny chorób serca:
 - Palenie
 - Niezdrowa dieta
 - Brak aktywności fizycznej
 - Nadwaga
 - Niewysypianie się.

Główne powody

- Główne przyczyny chorób serca:
 - Stres
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Wysoki poziom cholesterolu

Zapobieganie chorobom serca poprzez dietę

- Jedzenie, to jest dobre dla twojego serca:
 - owoce i warzywa,
 - ziarna
 - ryby (co najmniej dwa razy w tygodniu)
 - orzechy,
 - nasiona



Zapobieganie chorobom serca poprzez dietę

- Ogólne zasady żywieniowe:
 - Nie jedzcie mięsa z każdym posiłkiem
 - Wybierz produkty mleczne o niższej zawartości tłuszczu
 - Ograniczające spożycie cukru
 - Unikaj czerwonego mięsa.



Zapobieganie chorobom serca za pomocą ćwiczeń fizycznych

Jak należy ćwiczyć, aby zapobiegać chorobom serca:

- ▶ Skoncentruj się na ćwiczeniach typu aerobik.
- ▶ Ćwicz 30 minut dziennie (co najmniej trzy lub cztery razy w tygodniu).
- ▶ W przypadku przyjmowania jakichkolwiek leków na receptę należy najpierw skonsultować się z lekarzem.
- ▶ Zawsze pamiętaj o rozgrzewce.



Rzuć uzależnienia albo ich unikaj

Wszystkie rodzaje narkotyków, alkoholu, papierosów, tytoniu, a nawet kawy znacząco zwiększają ryzyko wystąpienia chorób serca.



Bądź szczęśliwy, bądź zdrowy.

Najlepszym sposobem zapobiegania chorobom serca jest dbanie o siebie zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym.

Życie w zdrowym stylu - właściwe odżywianie się, trochę ćwiczeń i unikanie dodatków - to długa droga.

Zmniejszenie stresu w życiu odgrywa również istotną rolę w zapobieganiu wszelkim rodzajom chorób serca.





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.