

KAKO MOŽETE ZAŠTITITI SRCE U BILO KOJOJ DOBI

Prestanite pušiti ili nikad nemojte ni započeti

Ako slijedite ovaj savjet, smanjit će vam se krvni tlak, poboljšati cirkulacija i povećati opskrba kisikom - to će značajno sniziti rizik od srčanog udara.



Provjerite obiteljsku anamnezu

Provjera vaše obiteljske anamneze može vam pomoći da vidite imate li neke genetičke predispozicije za srčane bolesti.



Zdravo se hranite

Održavanje zdrave prehrane može smanjiti rizik od srčanih bolesti.



Vježbajte

Fizička aktivnost, kao i održavanje zdrave tjelesne težine vitalni su u smanjenju krvnog tlaka i time sprječavanja srčanih bolesti.

