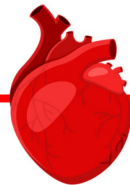


Campania Națională "Inimi în dar"

DECEMBRIE 2023



Dăruți o inimă sănătoasă celor dragi!
Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!

10 pași pentru sănătatea inimii dumneavoastră

1



Nu fumați, nu utilizați țigarete electronice sau tutun încălzit!

2



Măncați sănătos!
Reduceți aportul de dulciuri și grăsimi în exces și consumați minimum trei porții de legume și două porții de fructe pe zi!

4



Evitați consumul de alcool!

3



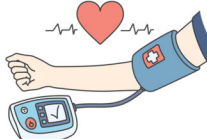
Faceți cel puțin 150 de minute de activitate fizică moderată pe săptămână!

5



Reduceți aportul de sare!

6



Măsurați-vă tensiunea arterială!

8



Învățați să vă controlați stresul!

7



Păstrați-vă valorile de colesterol în limite normale!

9



Urmați întocmai tratamentul prescris de medic!

10



Mergeți anual la medicul de familie pentru consultația preventivă!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.

