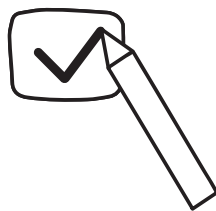




SVÉ ZDRAVÍ NOSÍM V SRDCI

Až **80 %** onemocnění srdce a cév můžeme předejít zdravým životním stylem.



Zkuste **1 měsíc** dodržovat následující tipy. Potom máte velkou šanci, že budete ve zdravém životním stylu pokračovat i nadále. Splnění si můžete odškrtnout.



ROZPROUDĚTE KREV POHYBEM

Pravidelný pohyb může snížit riziko úmrtí na onemocnění srdce a cév až **o 27 %**.



150 minut pohybu střední intenzity týdně (plavání, běh)



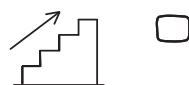
denně přidat min. 10 minut rychlé chůze



do práce pěšky nebo na kole



z MHD vystoupit o zastávku dřív



místo výtahu jít po schodech



po 30 minutách přerušit sezení, protáhnout se



LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM

Vyvážený jídelníček snižuje riziko vzniku srdečních onemocnění zhruba **o 30 %**.

max. 5 g / den



číst etikety a nedosolovat



přidat hrst zeleniny / ovoce ke každému jídlu



jíst potraviny bohaté na vlákninu (ořechy, celozrnné pečivo)



jíst 2x týdně tučné ryby (losos, sardinky)



vynechat polotovary a fastfood



nepít alkohol



zařadit zdravé tuky (olivový olej za studena, avokádo)

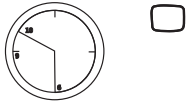


číst etikety a nepít slazené nápoje



VYSPĚTE SE A MYSLETE NA SEBE

Pozitivní emoce snižují riziko srdečních onemocnění cca **o 22 %**.



spát 7-8 hod.
denně



před spánkem
min. na 5 minut
vyvětrat



chodit spát
a vstávat ve stejný
čas



omezit modré
světlo 2-3 hod.
před spaním



chodit na
procházky
do přírody



věnovat se
koníčkům aspoň
1x týdně



setkávat se
s blízkými



ZAHOĎTE CIGARETY

Za jeden **rok bez cigarety** se **sníží riziko** infarktu zhruba **o 50 %**.



za 20 minut se zvýší hladina
kyslíku v krvi



za 8-12 hodin klesá krevní tlak
a srdeční tep



po 3 měsících se zlepší
funkce plic

Užívání všech nikotinových a tabákových produktů je rizikové nejen pro srdce.

**Věděli jste, že na odvykání kouření
přispívá většina zdravotních pojišťoven?**

Šance na úspěch při odvykání kouření
s odborníkem je až **10x vyšší**.

poradit se
s odborníkem
(lékař, linka)

domluvit
si termín
konzultace



Národní linka pro odvykání
800 350 000
www.chciodvykat.cz



PŘIJĎTE VČAS

Pravidelné preventivní prohlídky mohou odhalit nemoci jako je cukrovka, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol. Když se na ně přijde **včas**, dají se **efektivně řešit**.

navštívit
praktického
lékaře jednou
za 2 roky

změřit
si krevní tlak

hodnota Vašeho krevního tlaku



**Vysoký
krevní tlak**

nad 140/90
mmHg

**Zvýšený
krevní tlak**

130-139/85-89
mmHg

**Normální
krevní tlak**

120-129/80-84
mmHg



www.szu.cz



cpvz@szu.cz



Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ



[centrum_podpory_zdravi](https://www.instagram.com/centrum_podpory_zdravi)

