

CHRÁŇTE SI SVOJE ZDRAVIE

20 % slovenskej populácie trpí na vysoký krvný tlak

**R
I
Z
I
K
O
V
É
F
A
K
T
O
R
Y**

- strava bohatá na cukry a tuky → obezita, cukrovka
- fajcenie → vysoký krvný tlak
- pitie alkoholu
- stres
- nedostatok pohybu

vyhladajte zdravotníckych odborníkov, ktorí Vám pomôžu zbaviť sa rizikových faktorov ovplyvňujúcich Vaše zdravie a poradia Vám, ako si kontrolovať krvný tlak

Váš optimálny tlak krvi

120 / 80

v každom veku

Prevenícia srdcových chorôb spočíva v zmene životného štýlu

zdravšie sa stravovať

prestát fajčiť a piť alkohol

viac pohybu

vyhýb sa stresu

Zdravotnícki odborníci
Vám pomôžu prekonať
Vaše ťažkosti