

# AKTÍVNOU ŽIVOTOSPRÁVOU CHRÁNITE AJ SVOJE SRDCE

Primeranou fyzickou aktivitou dokážete znižovať riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení a zmiernovať ich dopady



## FYZICKÁ AKTIVITA BY MALA BYŤ ROZMANITÁ



### STREČING

zvyšuje ohybnosť  
a rovnováhu



### „KARDIO“ TRÉNING

trénuje obehovú sústavu  
a buduje kondíciu



### POSILŇOVANIE

buduje silné  
kosti a svalstvo

## AKO SA ĎALEJ STARAŤ O ZDRAVIE SVOJHO SRDCA A CIEV



udržujte si  
primeranú  
hmotnosť



stravujte sa  
vyvážene  
a pestro



doprajte si  
potrebný  
spánok



strážte si hodnoty  
tlaku, cukru  
a cholesterolu



čo najskôr  
prestaňte  
fajčiť



vyhýbajte sa  
dlhému a častému  
sedeniu



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY