

JAK MOŻESZ CHRONIĆ SWOJE SERCE W KAŻDYM WIEKU

Rzuć palenie lub nie zaczynaj palić

Jeśli zastosujesz się do tych zaleceń, ciśnienie krwi obniży się, poprawi się krążenie, a dopływ tlenu wzrośnie, co znacznie zmniejszy ryzyko zawału serca.



Sprawdź historię rodzinną

Sprawdzenie wywiadu rodzinnego może pomóc w sprawdzeniu, czy masz jakieś predyspozycje genetyczne do chorób serca.



Jedz zdrowo

Utrzymywanie zdrowej diety zmniejsza ryzyko zapadnięcia na chorobę serca.



Wykonuj ćwiczenia

Aktywność fizyczna, a także utrzymanie zdrowej wagi są niezbędne do obniżenia ciśnienia krwi, a tym samym zapobiegania chorobom serca.

