



Svetovni dan srca

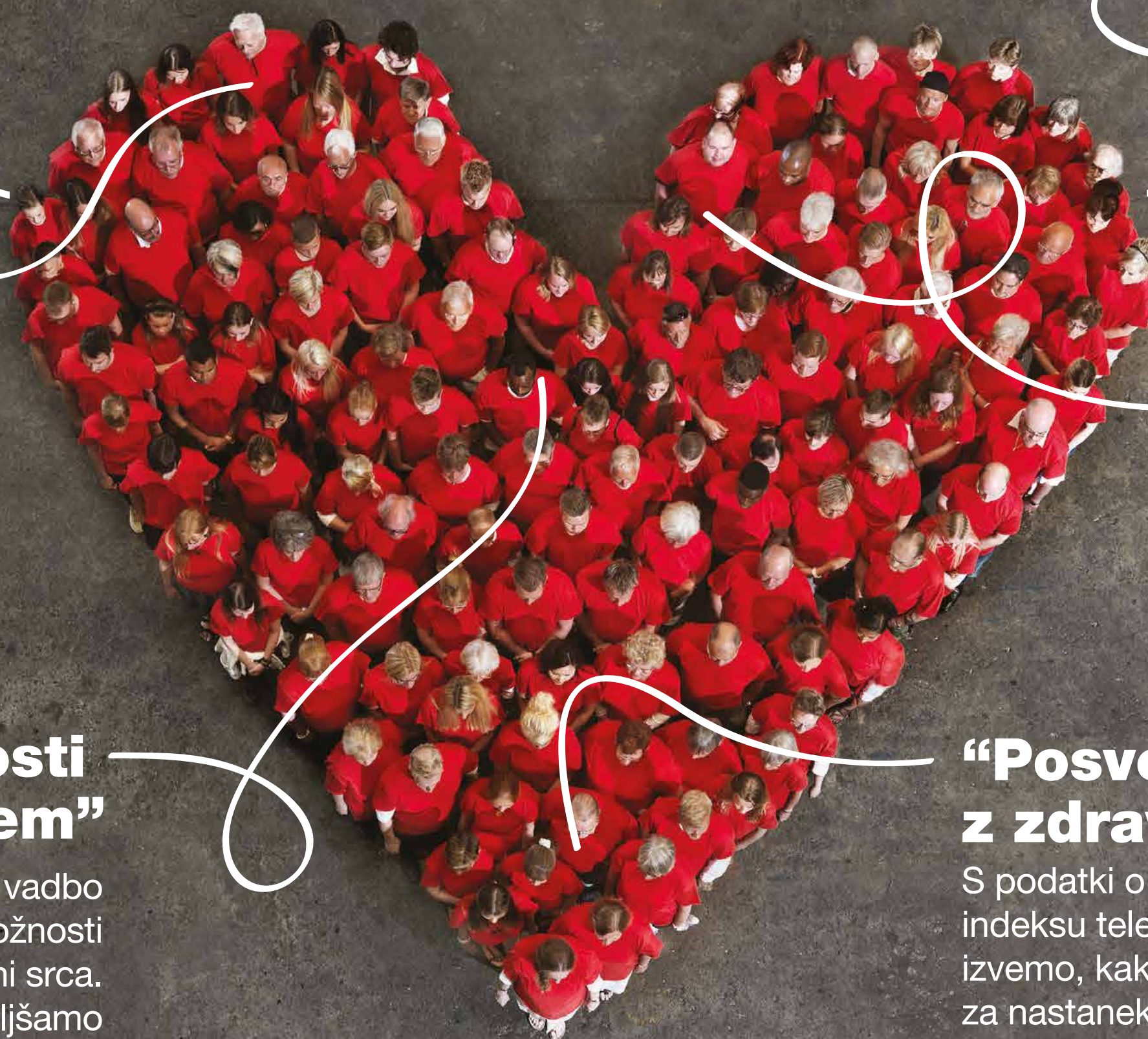
V OSRČJU ZDRAVJA!

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Facebook: worldheartday
Twitter: @worldheartfed

skupaj za moč srca



“Jem več sadja in zelenjave”

Z zamenjavo sladkih prigrizkov z bolj zdravimi, lahko zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni srca.

“Ne kadim več”

Eno leto po prenehanju kajenja je tveganje za nastanek koronarne bolezni srca približno pol manjše kot pri kadilcih.

“Redno in zadosti se gibljem”

Z zadostno telesno vadbo lahko zmanjšamo možnosti za nastanek bolezni srca. Hkrati lahko močno izboljšamo razpoloženje in odpravimo stres.

“Posvetujem se z zdravnikom”

S podatki o svojem krvnem tlaku, indeksu telesne teže in ravni holesterola izvemo, kakšno je naše tveganje za nastanek bolezni srca in primerno ukrepamo.

29. september 2017

Ljudje po vsem svetu že z majhnimi spremembami izboljšujemo zdravje svojega srca. Na svetovni dan srca si zaupajmo kako krepimo svoje srce in navdihnimo še druge.

worldheartday.org
www.zasrce.si

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



WORLD HEART FEDERATION®

Pokrovitelji:



Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017, 2018, 2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 16/2017 in 18/2017, z dne 7. 4. in 28. 4. 2017)

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Program in delovanje Društva za srce sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

