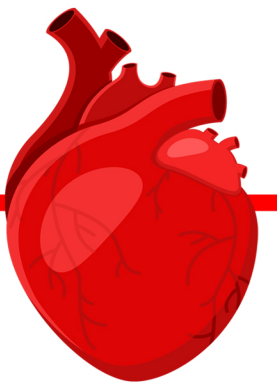


# Campania Națională "Inimi în dar"



DECEMBRIE 2023

**Dăruiți o inimă sănătoasă celor dragi!  
Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!**

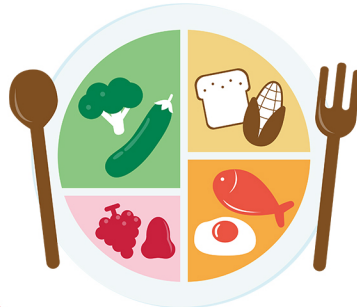
## 10 pași pentru sănătatea inimii dumneavoastră

1



Nu fumați, nu utilizați țigarete electronice sau tutun încălzit!

2



Mâncați sănătos!

Reduceți aportul de dulciuri și grăsimi în exces și consumați minimum trei porții de legume și două porții de fructe pe zi!

4



Evitați consumul de alcool!

Faceți cel puțin 150 de minute de activitate fizică moderată pe săptămână!

3

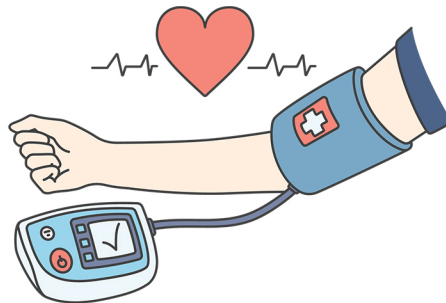


5



Reduceți aportul de sare!

6



Măsurați-vă tensiunea arterială!

8



Învățați să vă controlați stresul!

Păstrați-vă valorile de colesterol în limite normale!



9



Urmați întocmai tratamentul prescris de medic!

10



Mergeți anual la medicul de familie pentru consultația preventivă!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.

