

# ZIUA MONDIALĂ A INIMII

29 septembrie 2023

## SCĂDEREA RISCULUI PENTRU BOLILE DE INIMĂ

**Ce se poate modifica pentru a scădea riscul?**

- Tratamentul diabetului
- Scăderea în greutate
- Niveluri optime ale colesterolului și tensiunii arteriale
- Un nivel suficient de activitate fizică
- Consum alimentar echilibrat
- Stoparea consumului de alcool
- Oprirea fumatului

**Fumatul  
Consumul de alcool  
Lipsa activității fizice  
Alimentația neechilibrată**

**Oprește fumatul acum!  
Nu consuma alcool!**

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

