

Kalp ve Damar Hastalıklarından Korunmak İçin

Sağlıklı Beslenin



Hareket Edin



Alkol Kullanmayın



- Kan basıncınızı,
- Kan şekerinizi,
- Kolesterolünüzü,
- Beden kütle indeksinizi (BKİ) düzenli aralıklarla ölçtürün.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ

Hekiminizin
verdiği
sağlıklı yaşam
önerilerine uyun!

Sağlıklı
Beslenin



Hareket
Edin



Sigara ve
Alkol
Kullanmayın



T.C.
Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

**KALBİNİZİ
ÖDÜLENDİRİN!**



- Yeterli ve dengeli beslenin.
- Yeterli sebze-meyve tüketin.
- Posa içeren besinler tüketin.
- Hazır /işlenmiş gıdalardan uzak durun.
- Tuz, şeker ve yağ miktarını azaltın.

KALP SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN...



- Herhangi bir egzersize başlamadan önce hekiminize danışın.
- Merdiven kullanın, arabaya binmek yerine **yürüyün**.



- Daha küçük porsiyon ve sağlıklı besinler tercih edin.



- Kullanıyorsanız sigarayı bırakın. Sigarayı bırakmanız hem kendi sağlığınızı hem de çevrenizdeki insanların sağlığını korur.
- Sigara dumanından korunmak kalp ve damar hastalığını önler.



- Haftada **5 defa en az 30 dakika** orta yoğunlukta bir etkinlik gerçekleştirin (hafif koşu, bisiklete binme vs).



- Sigarayı bıraktıktan sonraki 1 yıl içerisinde koroner kalp hastalığı riski sigara içen birinin yarısı kadar olur.10 yıl içerisinde de koroner kalp hastalığı riski sigara içmeyen bir kişiyle aynı düzeye gelir.