

Szív Világnapja

2023. Szeptember 24.



A Tolna Vármegyei Balassa János Kórház
ez alkalomból szeretné felhívni a figyelmet szívünk
egészségmegőrzésének fontosságára.



**Tegyünk szívünk
egészségéért!**

**Fogyasszunk több zöldséget,
gyümölcsöt, halat, teljes kiőrlésű
termékeket**

**Csökkentsük a só, a cukor és
a telített zsírok fogyasztását**

**Alkoholt csak mértékkel
fogyasszunk, mellőzzük a
dohányzást**

**Rendszeresen ellenőrizzük a
vérnyomás, koleszterin és
vércukorszintet**

**Mozogjunk
rendszeresen, kerüljük
az ülő életmódot**

**Figyeljünk a megfelelő
folyadékbevitelre**

**Csökkentsük a stresszt,
szánjunk magunkra időt,
aludjunk eleget**



**Viselj valami pirosat a szív világnapján,
ezzel felhívva a figyelmet a szívünk védelmének
fontosságára.**

Egy szívünk van, vigyázzunk rá!

