



## Iš ♥ rinkitės sveiką maistą ir protingai vartokite alkoholį

- ♥ Nevartokite cukrumi saldintų vaisvandenių bei vaisių sulčių – rinkitės vandenį ar nesaldintas sultis.
- ♥ Keiskite saldžias, cukraus pagrindu pagamintas vaišes šviežiais vaisiais.
- ♥ Suvalgykite 5 porcijas (viena porcija atitinka pilną saują) vaisių ir daržovių per dieną – pastarieji gali būti švieži, šaldyti, konservuoti ar džiovinti.
- ♥ Ribokite alkoholį arba jo atsisakykite.
- ♥ Ribokite perdirbtus ir fasuotus produktus, kurie dažnai turi daug druskos, cukraus ir riebalų.
- ♥ Ieškokite internete arba atsisųskite programėlę ir gaukite daug širdžiai naudingų receptų.



## Fizinį aktyvumą didinkite iš ♥

- ♥ Jūsų tikslas yra bent 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo 5 dienas per savaitę.
- ♥ Arba bent 75 minutės per savaitę didelio intensyvumo fizinio aktyvumo.
- ♥ Žaidimas, vaikščiojimas, namų ruoša, šokis – viskas skaičiuojasi!
- ♥ Būkite aktyvesni kiekvieną dieną – lipkite laiptais, eikite ar važiuokite dviračiu, o ne automobiliu.
- ♥ Išlaikykite gerą formą namie – jeigu net jūs esate saviizoliacijoje, jūs galite jungtis prie virtualių mankštų ar treniruočių ir sportuoti.
- ♥ Atsisųskite fizinio aktyvumo programėlę ar naudokite žingsniamatį, kad pamatytumėte savo progresą.



## Iš ♥ atsisakykite tabako vartojimo

- ♥ Tai svarbiausias dalykas, kurį galite padaryti geresnei savo širdies sveikatai.
- ♥ Praėjus 2 metams po tabako atsisakymo, širdies ir kraujagyslių ligų rizika reikšmingai sumažėja.
- ♥ Praėjus 15 metų po tabako atsisakymo širdies ir kraujagyslių ligų rizika grįžta į riziką, kurią turi tabako neįvartojantis žmogus.
- ♥ Pasyvus rūkymas taip pat skatina vystytis širdies ir kraujagyslių ligas, nors jūs pats ir nerūkote.
- ♥ Atsisakydamas rūkymo jūs pagerinsite ne tik savo, bet ir aplinkinių žmonių sveikatą.
- ♥ Jei jums yra sunku atsisakyti rūkymo, ieškokite profesionalios pagalbos.

### Ar žinojote?

Aukšta kraujo gliukozė (kraujo cukrus) gali rodyti, jog sergate cukriniu diabetu. Širdies ir kraujagyslių ligos sąlygoja didžiąją dalį cukriniu diabetu sergančių žmonių mirčių, todėl, jei liga nediagnozuojama ir negydoma, gali padidėti širdies ligų ir insulto rizika.

### Ar žinojote?

Aukštas kraujo spaudimas yra vienas pagrindinių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių. Jis dar vadinamas tyliuoju žudiku, nes paprastai neturi perspėjančių požymių ar simptomų ir dauguma žmonių nežino, kad turi padidintą kraujo spaudimą.

### Ar žinojote?

Cholesterolis yra siejamas su maždaug 4 milijonais mirčių per metus, todėl kreipkis į gydytoją, kad jis atliktų cholesterolio kiekio kraujyje tyrimą, o taip pat pamatuotų jūsų svorį ir kūno masės indeksą. Atlikęs tyrimus, gydytojas patars, kaip sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką ir pagerinti jūsų širdies sveikatą.