

7 soļi

Sirds un asinsvadu slimību profilaksei



7.solis

Atsakies no smēķēšanas un alkohola!



6.solis

Monitorē asinsspiedienu!

Normāls asinsspiediens - 120/80 mmHg



5.solis

Uzturi normālu ķermeņa svaru!

Normāls ķermeņa masas indekss (KMI) 18,5 – 24,9



4.solis

Uzraugi holesterīna līmeni asinīs!

Normāls kopējā holesterīna līmenis asinīs - līdz 5 mmol/l



3.solis

Kontrolē glikozes līmeni asinīs!

Normāls glikozes līmenis asinīs tukšā dūšā - 3,5 – 5,5 mmol/l



2.solis

Esi fiziski aktīvs!

Bērniem un pusaudžiem - **60 min dienā** vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes

Pieaugušajiem - vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz **150 minūtes nedēļā**



1.solis

Ēd veselīgi!

Lieto uzturā vairāk dārzeņu, augļu, ogu, pākšaugu, graudaugu, zivju.

