



Dodržujte těchto základních

TOP 7 rad

A vaše srdce bude navždy mladé

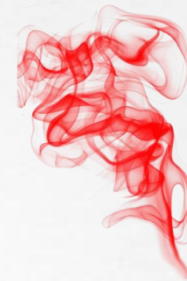
1. Buďte aktivní, srdce to ocení!

- ♥ Přizpůsobte aktivitu vašemu věku
- ♥ Zkuste cvičit alespoň 120 minut týdně
- ♥ Plavte, chod'te do chodů, super je chůze
- ♥ Najděte si svoje tempo a svůj sport
- ♥ Snažte se sportovat pravidelně

Ideálně 30 minut 4x týdně



2. Nekuřte, zabíjíte svoje srdce!



- ♥ Kouření způsobuje neplodnost
- ♥ Díky kouření zemře 560 lidí každou hodinu
- ♥ Každá cigareta zkracuje život asi o 5 minut
- ♥ Kuřáci umírají průměrně o 15 let dříve
- ♥ Cigarety zabijí 55 Čechů každý den

Chcete k nim patřit?



3. Hlídejte si svoji hmotnost!



Nadváha až **3x** zvyšuje riziko onemocnění srdce



Držte se dobře vyvážené stravy s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem ovoce a zeleniny, v kombinaci s fyzickou aktivitou. **To je vaše cesta ke zdravému srdci.**

4. Omezte množství přijímané soli



Solníčka na jídelním stole je jen minimálním zdrojem soli



Sůl přijímáme v sýrech, mase, obilovinách



Na den je doporučeno 3g soli, konzumujeme běžně 5x více



Vyšší množství přijímané soli přímo souvisí se zvýšením krevního tlaku



Řešením tedy je omezit konzumaci uzenin, instantních potravin, paštik, konzerv, tavených a plísňových sýrů, slaneého pečiva, smažených bramborových lupínků a nakládané zeleniny. **Zvýšit bychom naopak měli příjem čerstvého ovoce a zeleniny.**

5. Jezte potraviny zdravé pro srdce



SVÝCH 5: Jezte pět porcí ovoce a zeleniny denně.



Jezte tučné ryby dvakrát týdně.

Ryby, jako je makrela, sardinky, čerstvým tuňákem a lososem jsou vynikajícím zdrojem omega-3 mastných kyselin, které mohou pomoci chránit před onemocněním srdce.



Brokolice - V organismu umí spustit vyšší produkci proteinu thioredoxinu, který chrání buňky srdečního svalstva.



Zelený čaj: Funguje jako silný antioxidant, který má pozitivní vliv na zdraví srdce. Dva šálky denně snižují vysoký krevní tlak a riziko koronárních srdečních onemocnění.

6. Nepijte velké množství alkoholu



Alkohol působí na srdeční sval přímo toxicky, tedy v podstatě jako jed.

Je-li jeho účinkům srdce vystaveno po dostatečně dlouhou dobu, poškodí se.



Pokud je srdce už jednou alkoholem poškozeno, k jeho úplnému uzdravení už dojít **nikdy** nemůže.



Je pravda, že alkohol přijímaný v malém množství může být zdraví prospěšný. Malé množství = 2dl vína / den.

7. Omezte příjem nasycených tuků

- ♥ Omezte příjem nasycených tuků a potravin s vysokou mírou cholesterolu.
- ♥ Jen **30%** vašeho denního příjmu by mělo být tvořeno tuky a jen velmi málo z toho, mohou být ty nasycené.
- ♥ Vybírejte si nízkotučné mléčné výrobky.
- ♥ Snižte příjem potravin, které obsahují rostlinné oleje.

Špatné tuky	Dobré tuky
Sádlo, máslo	Řepkový a sojový olej
Uzeniny, tučné maso	Olivový a kokosový olej
Dorty, pečivo, polevy	Oříšky (nesolené)
Náhražky čokolád	Rybí tuk

Když to celé shrneme...

Co dělat pro zdraví srdce

- ✓ Pohybujte se tak, jak vám váš zdravotní stav dovolí
- ✓ Omezte příjem soli
- ✓ Jezte zdravé tuky
- ✓ Alkohol pijte jen v malém množství
- ✓ Nekuřte!
- ✓ Hlídejte si hmotnost
- ✓ Jezte hodně ovoce a zeleniny

Co určitě nedělat

- × Nesedíte mnoho u televize a nebuďte prostě líní, ubližujete sami sobě
- × Nejezte často ve fast-foodech
- × Nejezte smažená jídla
- × Nekuřte, zabíjíte sami sebe
- × Mějte radost ze života
- × Chodte na procházky
- × Držte stres na uzdě, nestresujte se!

**Pokud toto všechno dodržíte
budete mít silné a zdravé srdce!**