

# Ako sa starať o svoje srdce

## RIZIKOVÉ FAKTORY



### Vysoký LDL cholesterol

viac ako 3,5 mmol/l



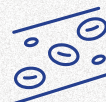
### Nízky HDL cholesterol

menej ako 0,9 mmol/l



### Cukrovka glykémia

viac ako 5,6 mmol/l



### Vysoký krvný tlak

viac ako 140/90 mmHg



### Obezita

BMI vyššie ako 25



### Nedostatok pohybu



### Konzumácia alkoholu



### Fajčenie

Nezabúdajte na pravidelné preventívne prehliadky. Umožňujú odhaliť ochorenia v počiatočnom štádiu, vyhnúť sa komplikáciám i hospitalizácii.

## AKO SPRÁVNE JEŠŤ

Svoj životný štýl máte vo vlastných rukách.



Ak vysoké BMI  
Vysoký cholesterol  
Vysoký cukor

## AKO SPRÁVNE CVIČIŤ



### Frekvencia

3-5 x týždenne



### Intenzita

50-60 % maximálnej tepovej frekvencie



### Trvanie

20-45 min



### Ideálny typ

chôdza, nordic walking, beh tai chi



### Pomer silového a vytrvalostného tréningu

3:1

Pri zdravotných problémoch cvičenie konzultujte so svojim lekárom. Ak trpíte osteoporózou alebo obezitou, vyhnite sa cvičeniu, kde musíte skákať, doskakovať alebo čeliť tvrdým dopadom.



Diéta pri vysokom krvnom tlaku  
[Tyzdenprevencie.sk](http://Tyzdenprevencie.sk)



Na leto si naordinujte stredomorskú diétu  
[Tyzdenprevencie.sk](http://Tyzdenprevencie.sk)