Dia Mundial do Coração

29 de setembro

OS 10 MANDAMENTOS PARA MANTER O SEU CORAÇÃO SAUDÁVEL:

- Diga não à obesidade e controle o seu peso
- Consulte o seu médico periodicamente
- Meça a sua pressão arterial com frequência
- Verifique a quantidade de sal nos rótulos dos alimentos
- Diga não ao sedentarismo. Pratique esportes
- Escolha bem os alimentos
- Saiba se é diabético e se tem colesterol alto
- Diga não ao fumo e à bebida alcoólica
- Evite o estresse
- Ame a vida e o seu coração

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC

CUIDE BEM DO SEU CORAÇÃO!

Cabergs SAÚDE