



CONTROLUL GREUTĂȚII

Fiți mai activi fizic!

Activitățile fizice pe termen lung pot scădea tensiunea arterială și ajută la controlul greutateii dvs. Activitățile fizice sunt, de asemenea, o modalitate foarte bună de a reduce stresul și mai ales de a vă ajuta să vă simțiți bine. Dacă aveți tensiunea arterială foarte mare, discutați cu medicul dvs. înainte de a începe să faceți orice formă de mișcare.

Relaxați-vă!

Stresul vă poate provoca o creștere pe termen scurt a tensiunii arteriale – cu toate acestea, efectul său pe termen lung este mai dificil de combătut.

Mâncați bine, dar încercați să slăbiți!

A fi supraponderal înseamnă că inima dumneavoastră trebuie să lucreze mai mult pentru a pompa suficient sânge în organism. Presiunea suplimentară determină uzura inimii și a vaselor de sânge. Mulți oameni supraponderali dezvoltă diabet și tensiune arterială crescută – factori de risc pentru bolile de inimă. În ultimii zece ani s-a înregistrat o creștere a numărului de oameni supraponderali și obezi. Obezitatea dăunează inimii și articulațiilor.

Dacă sunteți supraponderal sau obez și aveți și alți factori de risc cum ar fi colesterolul ridicat și fumatul, trebuie să consultați medicul de familie – chiar și o mică scădere în greutate vă va îmbunătăți starea generală a sănătății și vă va ajuta să diminueați riscul de boli cardiovasculare.

Dacă ați suferit deja un atac de cord, o operație de bypass sau o angioplastie coronariană, este important să faceți următorii pași pentru a scădea în greutate:

- consumați pește (de exemplu: sardine, somon, macrou, păstrăv) de două ori pe săptămână.
- consumați 5 porții de fructe și legume în fiecare zi.
- folosiți uleiul din semințe de rapiță sau uleiul de măsline dacă obișnuiți să consumați sosuri pe bază de ulei.



FUNDAȚIA ROMÂNĂ A INIMII
FUNDAȚIA CĂRDILOGILOR ROMANI

Sunteți gata să slăbiți?

- Luați în greutate în fiecare an?
- Aveți mai puțină energie decât de obicei?
- Rămâneți fără respirație dacă fugiți după autobuz?

Este posibil ca răspunsul dvs. să fie „Da”.

Prin scăderea în greutate:

- Vă veți simți mai bine.
- Veți arăta mai bine.
- Vă veți diminua riscurile de boli cardiovasculare, diabet și tensiune crescută.
- Vă veți reduce sau chiar stopa tratamentul pentru angină, tensiune crescută sau colesterol ridicat.
- Veți avea desigur și propriile dvs. motive pentru a slăbi.