

DNIZDRAVÉHO SRDCA2011



KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA

0! – 30 – 5 – 5,5 – 120/80 – 70 – 80/94

- **0!** – počet cigariet • **30 a viac** – minimálna denná minútáž pohybu • **5 a menej** – optimálna hodnota cholesterolu • **5,5 a menej** – optimálna hodnota krvného cukru (glukózy)
- **120/80 a menej** – optimálny krvný tlak • **70 a menej** – optimálna pulzová frekvencia
- **80/94 a menej** – optimálny obvod pásu **ženy/muži**

ZDRAVÉ STRAVOVANIE

- Jedzte menšie porcie, ale častejšie, aj 5 - 6x denne, bez navýšenia celkovej kalorickej hodnoty celodennej stravy.
- Nájdite si dostatočný čas na jedenie a žujte jedlo dôkladne a pomaly.
- Zaraďte vlákninu do svojho jedálnička – až 5 porcií ovocia a zeleniny denne a zvýšte dennú spotrebu celozrnnej múky a strukovín.
- Zvýšte konzumáciu rýb na aspoň 3 krát týždenne.
- Preferujte mäso bez viditeľného tuku, chudé hovädzie, kuracie, morčacie, zajačie,...
- Konzumujte nízкотučné a probiotické mliečne výrobky.
- Znížte príjem tukov, masti, vyprážaných jedál, údenín a jedál bohatých na cukor.
- Zvýšte príjem vody na 2 litre čistej pitnej vody denne a zároveň znížte príjem kofeínu, alkoholických nápojov a nápojov bohatých na cukor.
- Vôbec nesoľte!

ZDRAVÝ POHYB

BEHAJTE • BICYKLUJTE • PLÁVAJTE

Cieľom je aspoň pol hodiny fyzickej aktivity po väčšinu dní v týždni. Za vhodný pohyb sa predovšetkým považuje chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a ďalšie vytrvalostné aktivity.

Pre zdravie sú nevhodné napr. silové izometrické cvičenia (posilňovanie s činkami).

20-29	113-145	Vek	Odporúčaná optimálna pulzová frekvencia pri tréningu
30-39	110-140		
40-49	105-130		
50-59	100-125		
60-69	95-115		

Zdravým jednotlivcom sa odporúča 30 až 45 minút neprerušovanej fyzickej aktivity aspoň 3 až 4x do týždňa. Intenzita záťaže pri tréningu sa meria dosahovanou pulzovou frekvenciou. Odporúčaná pulzová frekvencia pri tréningu podľa veku je v tabuľke.

Chcete žiť dlhý a spokojný život? Zúčastňujte sa pravidelne 1x za dva roky preventívnych prehliadok u svojho lekára.

Tiesňová linka záchranej služby 155 alebo 112



Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva SLS
Námestie SNP 10, 814 66 Bratislava, www.vpl.sk



Actavis, Popradská 34, 821 06 Bratislava, www.actavis.com
hlavný sponzor projektu SSVPL SLS „Dni zdravého srdca 2011“