

# SVETOVÝ DEŇ SRDCA



## KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA

**0! – 30 – 5 – 120/80 – 70 – 80/94**

• **0!** – počet cigariet • **30 a viac** – minimálna denná minútáž pohybu • **5 a menej** – optimálna hodnota cholesterolu • **120/80 a menej** – optimálny krvný tlak • **70 a menej** – optimálna pulzová frekvencia • **80/94 a menej** – optimálny obvod pása **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 zvyšte dennú spotrebu celozrnnnej múky a strukovín.
- Zvýšte konzumáciu rýb na aspoň 3 krát týždenne.
- Preferujte mäso bez viditeľného tuku, chudé hovädzie, kuracie, morčacie, zajačie,...
- Konzumujte nízko-tučné a probiotické mliečne výrobky.
- Znížte príjem tukov, masti, vyprážených 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 nesolte!

## 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. Nevhodné sú napr. silové izometrické cvičenia.

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

Zdravým jedincom sa odporúča fyzická aktivita harmonizujúca s ich denným režimom, najlepšie 30 až 45 minút 4x až 5x týždenne. Intenzita záťaže pri tréningu sa meria dosahovanou pulzovou frekvenciou. Odporúčané pulzové frekvencie srdca 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**