

DNIZDRAVÉHO SRDCA2013



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 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.
- Zaradte 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 nízkotučné 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.

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 záchrannej služby 155 alebo 112



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