



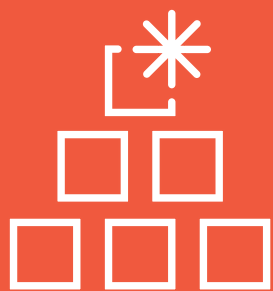
Co wiemy o chorobach układu krążenia?



Czynniki ryzyka udaru mózgu i zawału serca



Nadciśnienie tętnicze



Cukrzyca



Hiperlipidemia



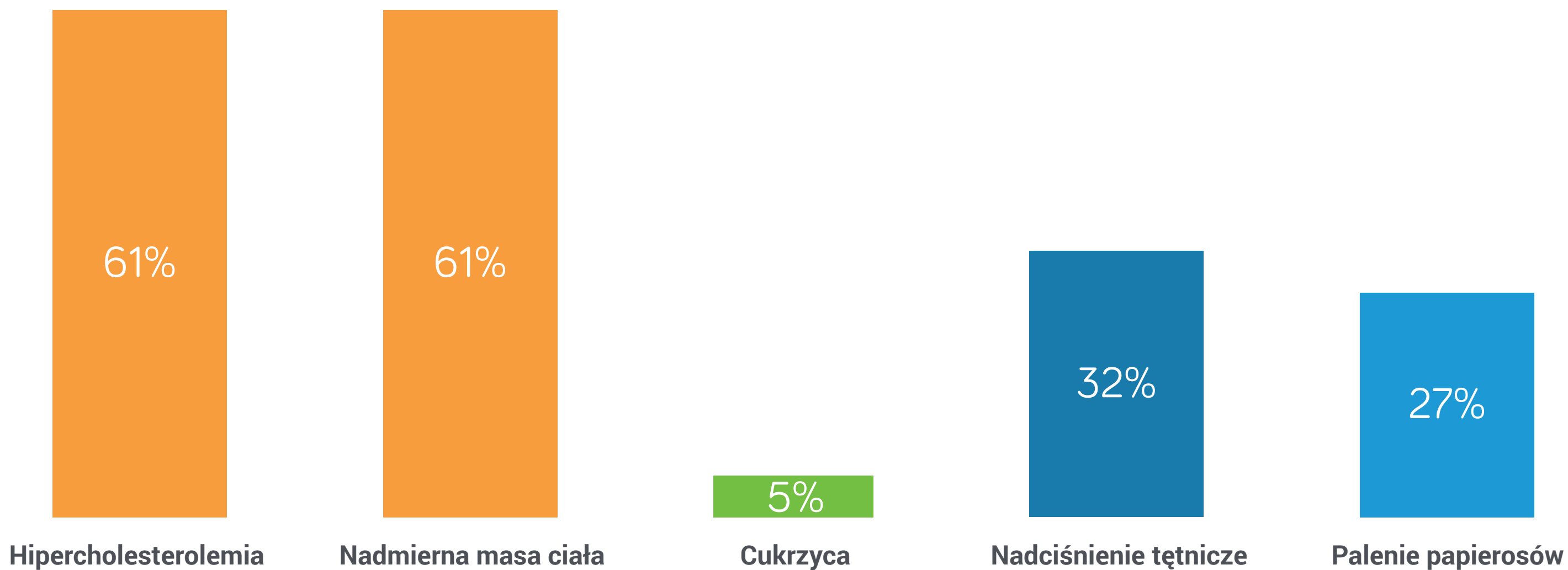
Palenie papierosów



Otyłość brzuszna



Odsetek Polaków w zależności od obciążenia czynnikami ryzyka ChUK



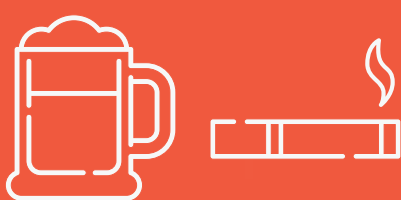
3 kroki do obniżenia ryzyka sercowo-naczyniowego



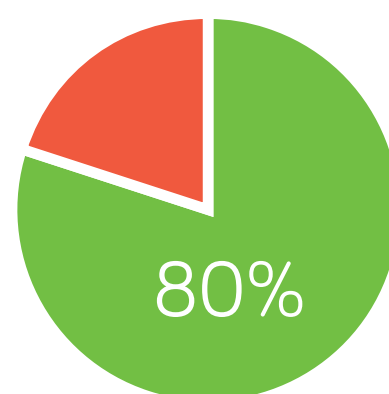
Aktywność fizyczna min. 30 minut dziennie



Racjonalna i zbilansowana dieta



Rezygnacja z tytoniu i picia alkoholu



80% zgonów kardiologicznych można zapobiec modyfikując styl życia



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ



Instytut Żywności i Żywienia



www.NCEZ.pl