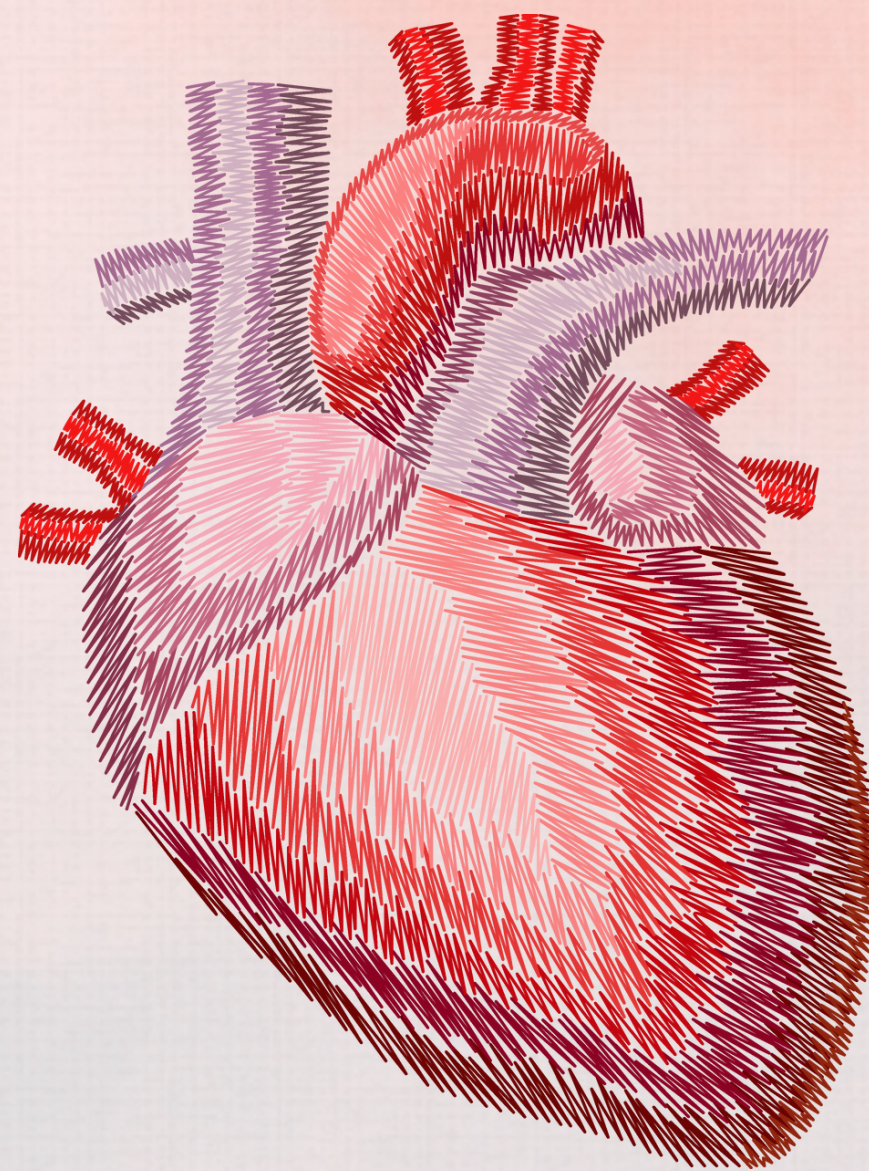


TYDZIEŃ DLA SERCA

17 - 24 kwietnia



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy



**Stres wpisany jest w życie każdego człowieka,
by naturalnie wzbudzać w nim czujność,
motywację, energię do działania.
Organizm wydziela wówczas hormony,
które działają m.in. na układ krążenia
poprzez przyśpieszenie rytmu serca,
podniesienie ciśnienia krwi
i zwężenie naczyń krwionośnych.
Niestety długotrwały i silny stres może stać się
wrogiem dla zdrowia naszego serca.**

**Uśmiech, relaks, dystans do problemów,
to Twoje zadanie domowe,
aby odstresować serce.**



**Serce jest mięśniem,
który pracuje przez całe nasze życie.
Warto zadbać o jego kondycję
poprzez odpowiedni trening:
dopasowany czas,
rodzaj wysiłku i jego intensywność.
Zalecana dawka to 150 minut tygodniowo
wysiłku wytrzymałościowego
o umiarkowanej intensywności.**

**Warto jednak pamiętać,
że każda podjęta aktywność fizyczna
jest darem dla Twojego serca.**



***Sen to lekarstwo na wszystko,
także dla serca.***

Dobry sen, to dobry dzień.

***Liczy się nie tylko ilość przespanego czasu,
ale również jego jakość.***

***Serce nie przestaje pracować podczas snu,
ale może odpocząć podczas fazy głębokiego snu.***

***Zasypiaj o regularnych porach
i śpij przez 6 – 8 godzin.***

***Daj wytchnienie swemu sercu,
naucz się odpoczywać.***



**Serce musi być też odpowiednio
dotlenione i odżywione.**

**Pomyśl o diecie dobrej dla Twojego serca.
Pomóż mu w codziennej i nieustającej pracy
poprzez właściwe i zdrowe odżywianie.**

**Spożywaj mniej
tłustego mięsa i jego przetworów,
tłustych serów
a więcej warzyw, owoców,
nasion roślin strączkowych
i pełnoziarnistych produktów zbożowych
oraz zamień tłuszcze zwierzęce na roślinne.**



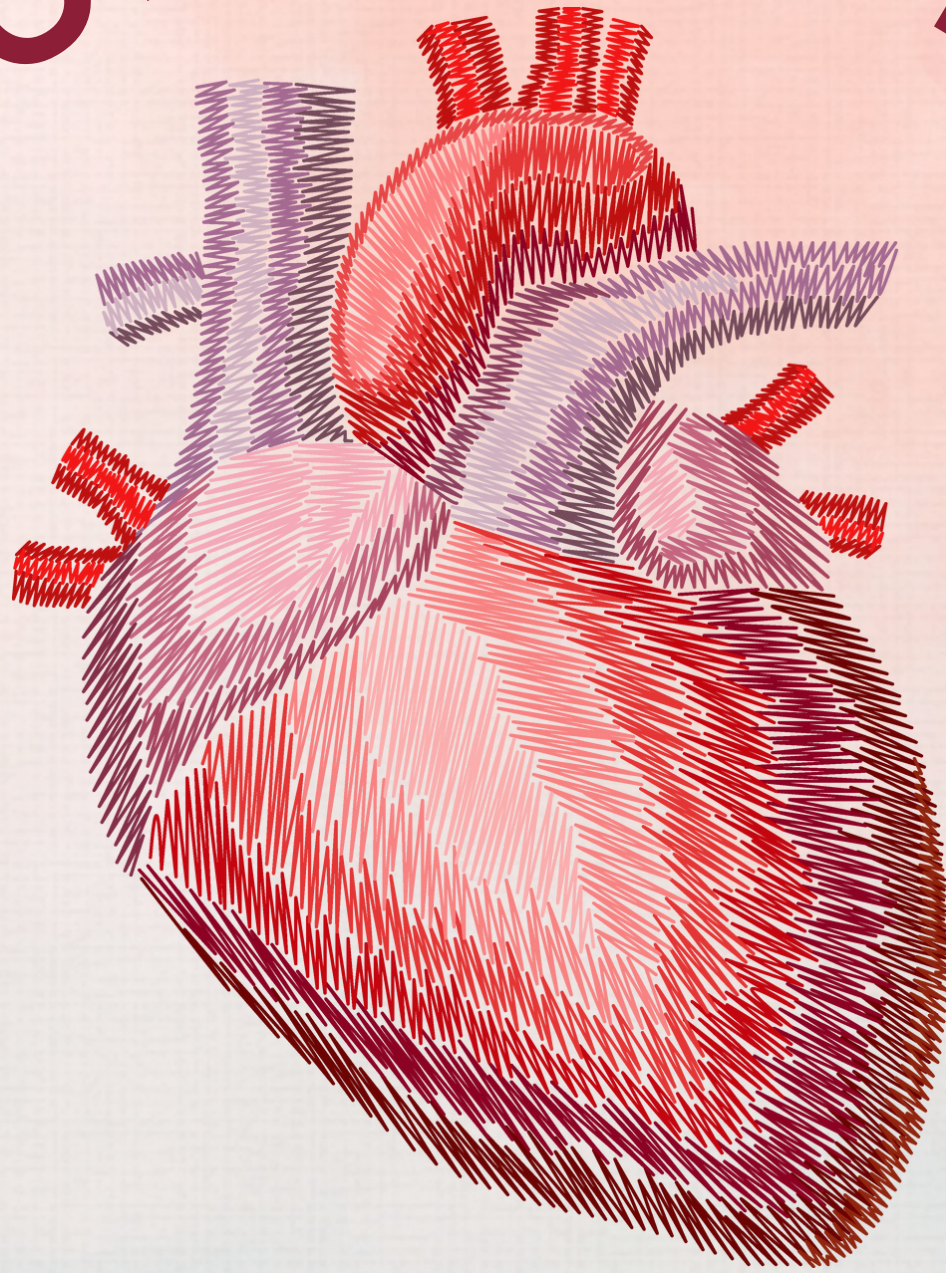
Spróbuj żyć zdrowo!

Zmień swój styl!

Rzuć palenie!

Ogranicz alkohol!

TWOJE SERCE POTRZEBUJE TWOJEJ POMOCY



Opracowano na podstawie:

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/cholesterol-a-dieta/>

<https://sercunaratunek.pl/>