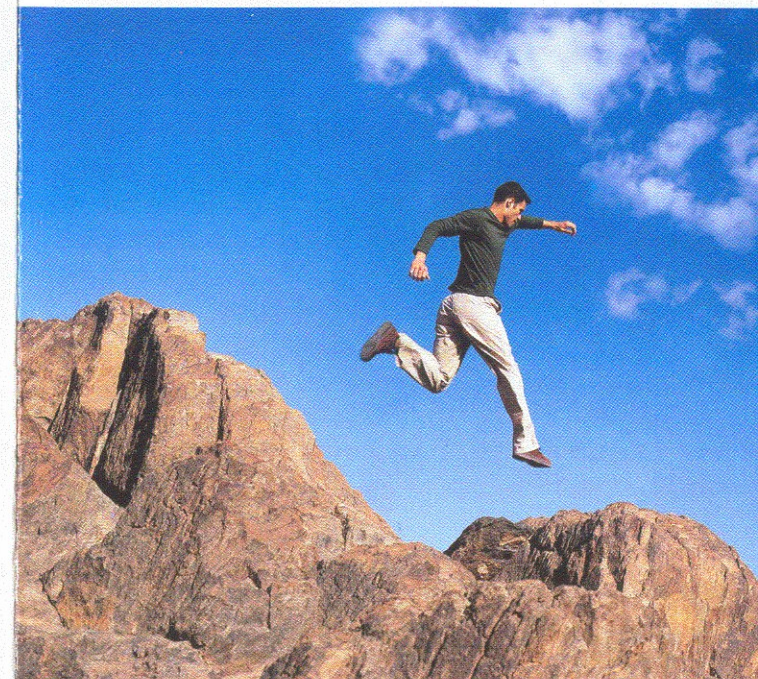


Svjetski dan srca



Nedjelja, 29. rujna, 2002.

kondiciji?

Neprimjetno osigurajte bolju fizičku kondiciju

NA RADNOM MJESTU

- Siđite iz autobusa ili tramvaja nekoliko stanica ranije i prošećite ostatak puta
- Šećite za vrijeme odmora
- Hodajte stubama umjesto da koristite lift
- Sastajte se s prijateljima umjesto da telefonirate ili koristite elektronsku poštu
- Telefonirajte stojeći
- Unaprijed u svom kalendaru predvidite vrijeme za vježbu

ZABAVLJAJUĆI SE S OBITELJI ILI PRIJATELJIMA

- Planirajte izlete ili odmore koji uključuju vježbanje
- Na plaži hodajte, trčite ili plivajte, umjesto da samo ležite na suncu
- Razgledavajte grad i okolicu hodajući, trčeći ili vozeći bicikl
- Plešite iz zabave, jer i to je također velika vježba
- Pronađite aktivnosti koje Vam odgovaraju

Sagledajte sebe i svoju obitelj - imate li povećani rizik?

Mjerenje opsega struka i određivanje indeksa tjelesne mase (Body Mass Index - BMI) dva su jednostavna načina kontrole povećanog rizika bolesti srca ili moždanog udara.

Mjerenje opsega struka - Vaš se rizik značajno povećava ako je opseg vašeg struka veći od 88 cm (ako ste žena), odnosno 102 cm (ako ste muškarac).



Indeks tjelesne mase – precizno pokazuje u kakvoj ste formi. Tjelesnu težinu u kilogramima podijelite s kvadratom vaše visine izražene u metrima. Na primjer, ako ste visoki 1.55 m i teški 56 kg, pomnožite svoju visinu sa istim brojem ($1.55 \times 1.55 = 2.4$). Zatim tjelesnu težinu podijelite s tim brojem ($56 / 2.4 = 23.3$) i dobit ćete Vaš indeks tjelesne mase. Pogledajte priloženu tablicu i utvrdite imate li povećan rizik srčane bolesti ili moždanog udara.

		Rizik
18.5 ili manje	nedovoljna težina	----
18.5 - 24.9	normalno	----
25.0 - 29.9	povećana težina	povećan
30.0 - 34.9	gojaznost	visok
35.0 - 39.9	gojaznost	vrlo visok
40 ili više	izrazita gojaznost	izrazito visok



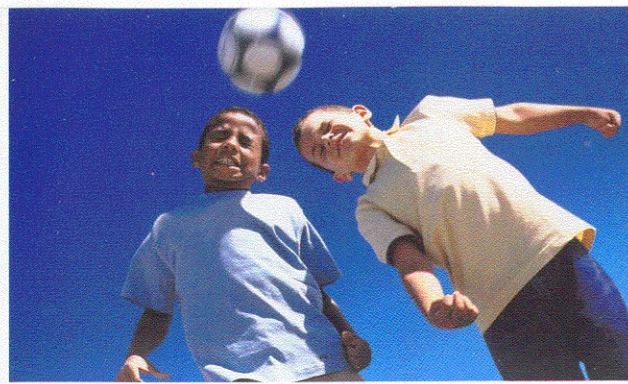
Hrvatsko kardiološko društvo je redovni član Svjetske kardiološke federacije (WHF) koja pomaže ljudima širom svijeta da uz prevenciju i kontrolu bolesti srca i moždanog udara žive dulje i bolje. WHF broji više od 165 kardioloških društava i udruga u 95 zemalja. Posjetite www.worldheart.org, nazovite + 41 22 807 03 20 ili pišite na World Heart Federation, 5 avenue du Mail, CH-1205 Geneva, Switzerland

SUORGANIZATORI:



SPONZORI:





U kakvoj ste kondiciji?

Uživati potpuni i stvaralački život znači imati zdravo srce. Svaka treća smrt u svijetu uzrokovana je danas srčanom bolešću ili moždanim udarom. Stoga, Svjetska kardiološka federacija organizira Svjetski dan srca kako bi ljudi širom svijeta zaista shvatili koliko je za njihovo srce važan zdrav način življenja. Kontrola tjelesne težine, redovito vježbanje i zdrava prehrana, naravno, bez pušenja, bitni su čimbenici, svakodnevnog života i dugoročnog zdravlja.

Želite li saznati više kako imati **srce za život** posjetite nas na www.worldheartday.com

Male promjene – velika nagrada

Nema zamjene za redovito vježbanje i pravilnu ishranu – već i mala poboljšanja mogu biti značajna. Pušite li, prestanak pušenja treba biti Vaš glavni cilj.

MALA PROMJENA – DUGOROČNI REZULTAT

Samo 30 minuta svakodnevnog umjerenog vježbanja pomoći će Vam da:

- smanjite rizik srčane bolesti i moždanog udara
- kontrolirate tjelesnu težinu
- smanjite razinu kolesterola u krvi
- spriječite i kontrolirate povišeni krvni tlak
- povećate Vašu životnu energiju i osjećate se jačim
- smanjite stres i osjećaj napetosti
- bolje spavate

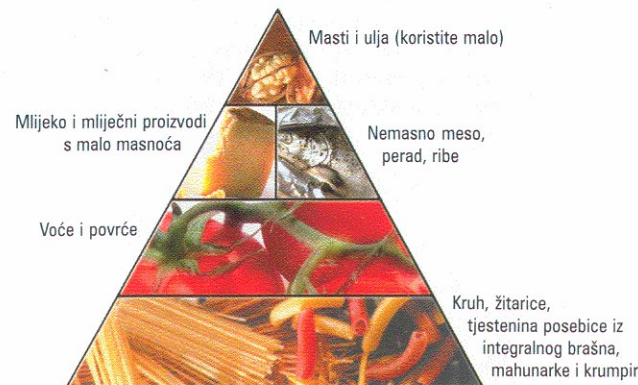
Sport je za svakoga, u svakoj dobi. Ukoliko imate problema sa zdravljem prethodno potražite savjet liječnika.

POBOLJŠAJTE PREHRANU BEZ DIJETE

Jelo je jedan od velikih životnih užitaka. Zdrava prehrana omogućit će Vam da se osjećate bolje i da smanjite rizik srčane bolesti i moždanog udara. Bolje je da počnete sa zdravom prehranom nego strogom dijetom. Jedina dijeta koja vam stvarno koristi je pozitivna promjena načina prehrane.

ŠTO JESTI?

- Jedite puno voća i povrća (najmanje 5-7 puta na dan)
- Jedite tjesteninu i kruh iz različitog integralnog brašna
- Izaberite proizvode bez ili s malo masnoća
- Koristite dijetne margarine, suncokretovo, kukuruzno, maslinovo, ili ulje od repice, umjesto maslaca ili drugih životinjskih masnoća
- Jedite više ribe, graha i mahuna, te nemasnog mesa



ŠTO IZBJEGAVATI?

- Hranu s puno kalorija, a malo hranjive vrijednosti kao što su bezalkoholna pića, slatkiši, keksi i kolači
- Hranu punu životinjskih masnoća i kolesterola kao što je punomasno mlijeko, masno meso, maslac, tropska ulja (palmino i kokosovo) te teški margarini
- Izbjegavajte prženje. Pripremite meso na način koji pomaže da se uklone masnoće to jest kuhanjem, pirjanjem ili pečenjem
- Smanjite sol u prehrani, posebice ako imate povišeni krvni tlak
- Pijete li alkohol, ne uzimajte više od jednog pića na dan ako ste žena, odnosno dva ako ste muškarac

ŠTO JOŠ MOŽETE UČINITI?

Pomognite obitelji, prijateljima i kolegama s posla, zalažući se kod raznih institucija, predstavnika vlasti i odgovornih osoba na radnom mjestu, da:

- osiguraju javne površine za šetnje, biciklizam i za igru
- fizička aktivnost postane sastavni dio školskog programa
- se u školama, radnim mjestima i lokalnim trgovinama osigura zdrava hrana
- zabrane pušenje

