

Ја радим срцем

1. Обезбедите правилну исхрану
2. Будите физички активни
3. Реците НЕ дувану
4. Одржавајте нормалну телесну тежину
5. Будите упознати са вашим укупним ризиком
6. Ограничите унос алкохолних пића
7. Будите заговорник окружења без дуванског дима
8. Будите физички активни и на вашем радном месту
9. Водите рачуна о избору намирница
10. Залажите се за тренутке „без стреса“ на радном месту



Након 10 година од обележавања првог Светског дана срца у септембру 2000. године, Светска федерација за срце и њене чланице могу да се похвале напретком у побољшању здравља срца. Пошто је овогодишња кампања посвећена промоцији здравих стилова живота на радном месту, поред тога што апелујемо на послодавце да унапреде здравље својих запослених, апелујемо и на појединце да преузму одговорност за здравље свога срца. Предлажемо 10 једноставних корака, који подстичу физичку активност, живот без дувана и правилну исхрану. Почните тако што ћете изабрати један од 10 корака и реците: „Ја радим срцем“. О томе како можете да се укључите у активности везане за обележавање Светског дана срца и сазнате више о саветима који су добри за здравље вашег срца, посетите сајт: www.worldheartday.org



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Бату“



Financially supported by:



Уједињене снаге у борби против
болести срца и шлога

Co-sponsored by:

