

— 10 DICAS — PARA MANTER O CORAÇÃO SAUDÁVEL

10 

SIGA AS ORIENTAÇÕES
DO SEU MÉDICO

1 


AFIRA A PRESSÃO
REGULARMENTE

2 

PRATIQUE ATIVIDADES
FÍSICAS PELO MENOS
5 DIAS NA SEMANA

9 

EVITE O ESTRESSE.
TENHA TEMPO PARA
A FAMÍLIA, AMIGOS
E LAZER.

8 

ABANDONE O
CIGARRO

7 

TROQUE O SAL
POR TEMPEIROS

6 

DURMA 8 HORAS

3 

MANTENHA O PESO
IDEAL ESTABILIZADO

4 

ADOTE ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL.
REDUZA A INGESTÃO DE
SÓDIO E FRITURAS,
CONSUMA MAIS FRUTAS,
VERDURAS E LEGUMES.

5 

REDUZA O CONSUMO
DE ÁLCOOL

