

WSPIERAJ SWOJE SERCE KAŻDEGO DNIA



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywieniowej

POTAS

pomidor, awokado, banan



WAPŃ

mleko i produkty mleczne,
tofu, jarmuż



MAGNEZ

migdały, pestki dyni,
kasza gryczana



KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

łosoś, pstrąg tęczowy, orzechy
np. włoskie, olej lniany



POLIFENOLE

owoce jagodowe, nasiona roślin
strączkowych, zielona herbata,
oliwa z oliwek



BŁONNIK POKARMOWY

chleb razowy, kasze gruboziarniste,
nasiona roślin strączkowych np. ciecierzycy



WITAMINA C, E, BETA-KAROTEN

papryka, orzechy np. laskowe, kiełki



Zdrowe nawyki dla Twojego serca

- zbilansowana dieta
- regularna aktywność fizyczna
- odpowiednia ilość i jakość snu
- regularne badania profilaktyczne
- radzenie sobie ze stresem
- rezygnacja z używek (m.in. alkoholu, papierosów)

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM

cdo.pzh.gov.pl



10 zasad dla zdrowego serca



***Na podstawie wytycznych American Heart Association (AHA) z 2021 roku"**