

Reguli și sfaturi pentru scăderea riscului cardiovascular

1.	Excluderea fumatului !!!
2.	Mers rapid <u>3 km/zi</u> , sau <u>30 min/zi</u> oricare activități moderate
3.	Fructe și legume <u>5 porții zilnic</u>
4.	Nivelul maxim al tensiunii arteriale sistolice - <u>140 mm Hg</u>
5.	Colesterolul total sanguin - <u>sub 5 mmol/l</u>
6.	Colesterolul LDL - <u>sub 3 mmol/l</u>
7.	Corecția obezității și a diabetului zaharat !!!