**SAVETI DA SAČUVATE VAŠE SRCE**

Budite mudri u izboru hrane i pića.

Smanjite slatke napitke i voćne sokove – izaberite vodu ili nezaslađene sokove.

Zamenite slatkiše i slatke poslastice svežim voćem kao zdravom alternativom.

Pojedite pet porcija voća i povrća dnevno – mogu biti sveže, smrznute, konzervirane ili sušene.

Konzumirajte određenu količinu alkohola u skladu sa preporučenim smernicama.

Ograničite prerađenu i prženu hranu koja često sadrži velike količine soli, šećera i zasićenih transmasti.

Pravite kod kuće zdrave obroke.

**Budite fizički aktivni**

Budite fizički aktivni najmanje 30 minuta svakodnevno sedam dana u nedelji.

Prošetajte do posla ili prodavnice.

Koristite stepenice umesto lifta.

Uključite se u neki sport ili ples.

Bavite se fizičkom aktivnošću na poslu (pauzu iskoristite za lagane vežbe istezanja ili kratku šetnju).

Ako putujete autobusom, siđite dve stanice ranije.

Na posao idite biciklom, ako je to moguće.

Bavite se fizičkom aktivnošću dok gledate televiziju (čučnjevi, vožnja sobnog bicikla, vežbanje na steperu).

Što više slobodnog vremena provodite u prirodi, fizički aktivno (šetnja, rad u bašti, vožnja bicikla ili rolera).

**Recite „ne” pušenju**

To je najbolja stvar koju možete da uradite za poboljšanje zdravlja vašeg srca.

U roku od dve godine nakon prestanka pušenja, rizik od koronarne bolesti srca se značajno smanjuje.

Posle 15 godina nakon prestanka pušenja, rizik od KVB vraća se na rizik nepušača.

Prestankom pušenja, poboljšaćete vaše zdravlje i zdravlje vaših najbližih.

Ako imate problema sa prestankom pušenja, potražite stručni savet.