

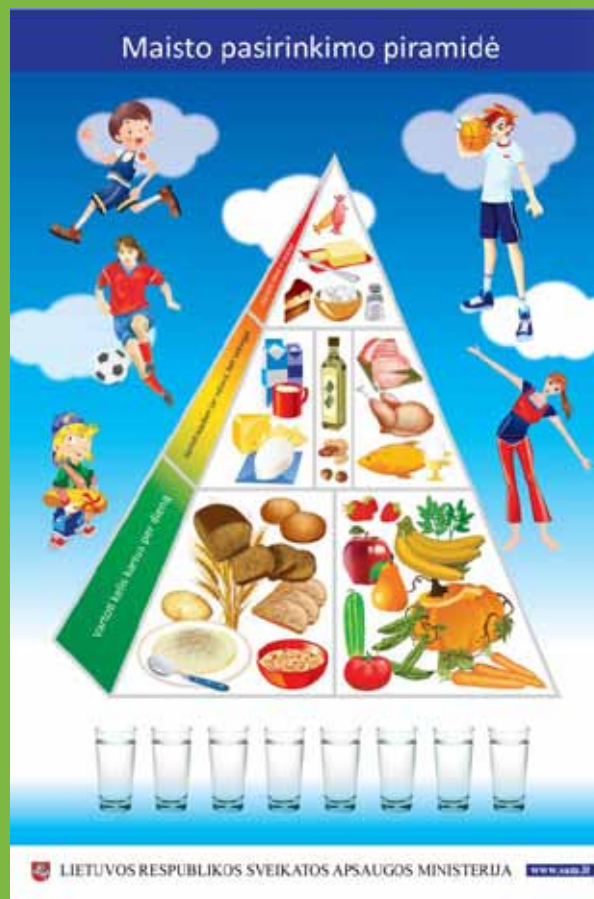
NEREKOMENDUOJAMA

- Vartoti daugiau kaip 6 g druskos per dieną;
- Dažnai vartoti rūkytus ir sūdytus mėsos gaminius;
- Dažnai valgyti riebią, keptą mėsą;
- Vartoti alkoholinius gėrimus.



Per didelis kūno svoris – viena iš svarbiausių hipertenzijos (padidinto kraujospūdžio) priežasčių. Sveikai maitindamiesi, valgydami nekaloringus maisto produktus: daržoves, vaisius, žuvį, vištieną, kruopas – lengviau galėsite kontroliuosite savo svorį.

Nepamirškite fizinio aktyvumo. Darykite mankštą ryte apie 20–30 minučių per dieną. Būsite atsparesni ligoms, jausitės žvalūs, turėsite mažesnę tikimybę traumoms patirti.



JONAVOS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Chemikų g. 136, LT-55222 Jonava

Tel./faks. 8(349) 31064, el. p. info@jonavavsb.lt
www.jonavavsb.lt

Parengė

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Livija Griniova

Leidiny finansuojamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis, 2014 m.

MITYBA KURI **GALI**, **IŠSAUGOTI** MŪSŲ **ŠIRDĮ**



Valgome tam, kad išgyventume, o ne gyvename tam, kad valgytume. /Seneka/



www.jonavavsb.lt