

MŮŽE SE TO STÁT I VÁM, ALE TAKÉ NEMUSÍ...

# Je to i na vás!



**NESTARÁM  
SE O SEBE**

- ✗ Kouřím
- ✗ Necvičím
- ✗ Nejím zdravě

**Neberu léky na  
tlak a cholesterol**

**STARÁM  
SE O SEBE  
V 60 jsem  
pořád  
v pohodě**



**Zvýšený  
krevní tlak  
a cholesterol**

**Co s tím mohu  
udělat já, abych byl  
dlouho v pohodě?**



Nekouřím



Hýbu se 3x týdně  
30–60 minut



1x týdně mám  
vegetariánský den



Minimálně konzumuji  
sladké nápoje,  
sladkosti a alkohol

**Pravidelně beru léky  
na tlak a cholesterol**

# Znáte svůj krevní tlak, cholesterol a cévní věk?

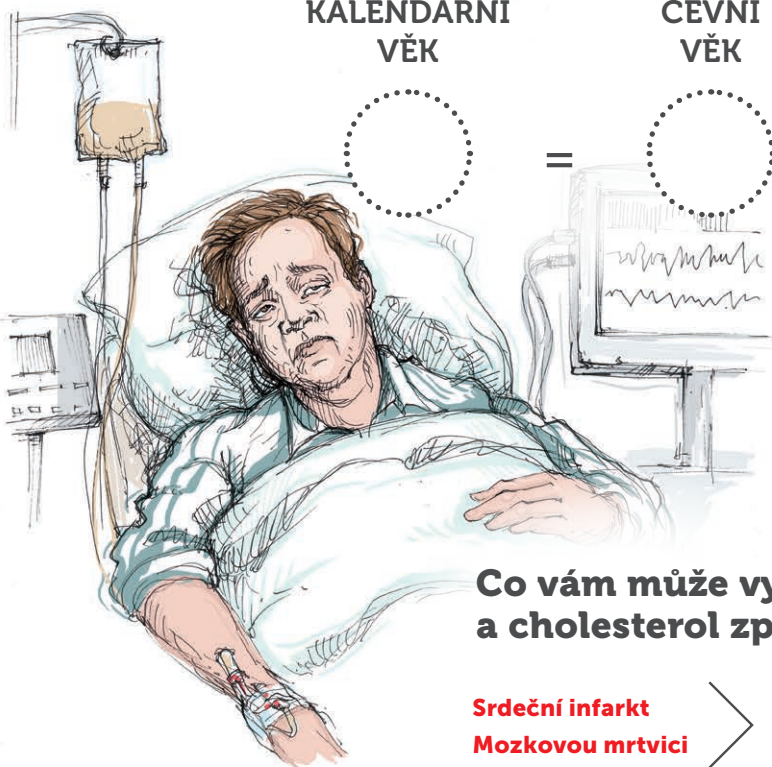
Jaký mám mít tlak, cholesterol a cévní věk, abych byl dlouho **v pohodě**?

**Krevní tlak**  
kolem **130/80 mm Hg**

**LDL cholesterol\***  
alespoň **pod 3,0 mmol/l**

**KALENDÁŘNÍ  
VĚK**

**CÉVNÍ  
VĚK**



**Co vám může vysoký tlak  
a cholesterol způsobit?**

**Srdeční infarkt**  
**Mozkovou mrtvici**

**Vysoké riziko úmrtí**  
**Invalidizaci**  
**Srdeční selhání**

\* Cílové hodnoty jsou výrazně nižší u nemocných s vysokým rizikem a po prodělaném cévním a srdečním onemocnění – konzultujte u svého lékaře.

Připravila společnost Servier s.r.o. ve spolupráci s Českou kardiologickou společností a Českou společností pro aterosklerózu.  
Odborná garance prof. A. Linhart a prof. J. Piřha.

Leden 2022