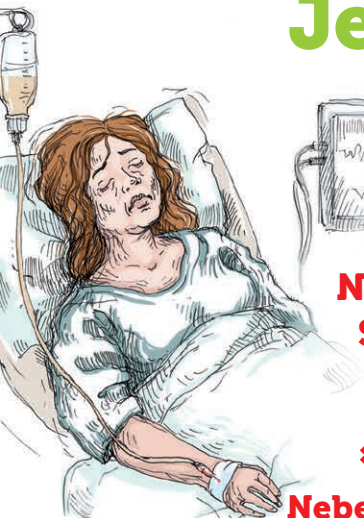


MŮŽE SE TO STÁT I VÁM, ALE TAKÉ NEMUSÍ...

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 byla
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 byla dlouho **v pohodě**?

Krevní tlak
kolem **130/80 mm Hg**

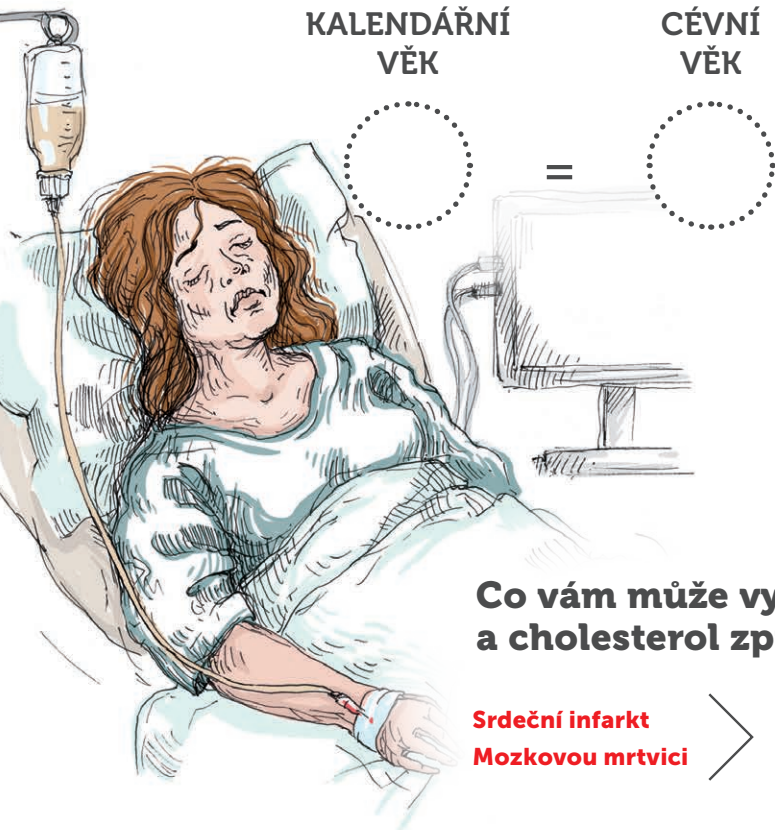
LDL cholesterol*
alespoň **pod 3,0 mmol/l**

**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