



# Barcelona, ciutat cardiosaludable

Impulsen:



Organitzen:



Col·laboren:



Amb el recolzament:



# El nostre consell de tot cor...

## Cuidar-se, millor que curar-se

### Cuina saludable, menja saludable

La nostra dieta, la mediterrània és perfecta ja que és molt sana i equilibrada:

- Menja fruites i verdures cada dia, i no oblidis els llegums i els fruits secs.
- Pren peix 3 cops a la setmana. El peix blau és el més saludable ja que ens aporta els famosos àcids grassos omega3, tan beneficiosos per a la salut del nostre cor.
- Evita la sal tant com puguis
- L'alcohol amb moderació. Una copa de vi al dia és bona per al cor.

### Fes exercici

Practicar exercici físic regularment és molt saludable per al cor i per al nostre organisme en general. La duració i intensitat apropiades dependran de les condicions particulars de cada persona i, per tant, el millor és preguntar-li al teu metge de capçalera, però és gairebé segur que caminar 30 minuts cada dia és bo per a tothom.

### Evita els factors de risc

- No fumis! Ho saps de sobra. No hi ha cap bona raó per a fer-ho.
- Evita l'obesitat, però també el sobrepès! Les persones amb sobrepès, tot i que no arriben a ser obesas, tenen el seu pes corporal per sobre del que es considera òptim segons el seu índex de massa corporal (IMC).
- Fes-te controls preventius de sucre, colesterol i hipertensió. Són els principals enemics del teu cor. Pots fer-te les proves còmodament en moltes farmàcies de la ciutat.

