

GESUNDER LEBENSSTIL: DIE RICHTIGEN TIPPS

MEHR BEWEGEN

30 Minuten pro Tag körperliche Aktivität mit mäßiger Intensität



GESUND ESSEN

Obst und Gemüse; weniger Fett, Salz und Zucker; Fisch 2-3 Mal pro Woche; frische Produkte, die zu Hause gekocht werden ...



STRESS REDUZIEREN

Achtsamkeitsmeditation, Atmung, Herzkohärenz, soziale Kontakte ...



MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Nikotinersatzprodukte verwenden und sich von einer medizinischen Fachkraft helfen lassen

ALKOHOL MÄSSIG KONSUMIEREN

2 Gläser pro Tag, d. h. maximal 10 pro Woche mit 2 alkoholfreien Tagen



LACHEN

10 Minuten pro Tag ...



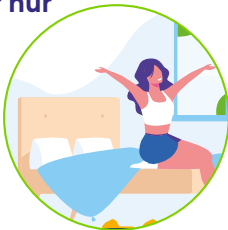
DEN BLUTDRUCK KONTROLLIEREN

Mindestens einmal pro Jahr in der Arztpraxis oder mittels Selbstmessung zu Hause und in Ruhe ...



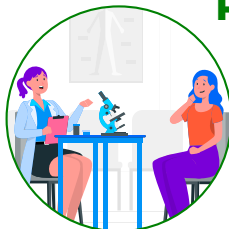
GUT SCHLAFEN

Zu festen Zeiten ins Bett gehen und aufstehen, das Schlafzimmer nur zum Schlafen nutzen, Bildschirme vermeiden ...



REGELMÄSSIGE ARZTLICHE KONTROLLEN

Ein jährlicher Termin beim Hausarzt für eine Kontrolluntersuchung mit einer Blutuntersuchung



Agir pour
le Coeur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com