



5 GUTE Gewohnheiten zum Angewöhnen

1 Sich regelmäßig körperlich betätigen

2 Gesund essen

3 Das Rauchen vermeiden

4 Auf das Gewicht achten

5 Alkohol in Maßen trinken



**Verbesserte
Lebenserwartung**

+ 14 Jahre für Frauen

+ 12 Jahre für Männer

Verglichen mit Personen, die diese guten
Gewohnheiten nicht anwenden

Studie basierend auf der Analyse von 42.000 Todesfällen über einen Zeitraum von 34 Jahren (1980-2014) durch ein US-amerikanisches Forscherteam. Wurde 2018 in der Zeitschrift *Circulation* der American Heart Association veröffentlicht.



**Agir pour
le Cœur
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

