

Test
Czy jesteś w grupie ryzyka
podwyższonych wartości cholesterolu?

1. Czy palisz papierosy?
 Tak Nie
2. Czy masz nadwagę?
 Tak Nie
3. Czy masz podwyższone wartości ciśnienia krwi?
 Tak Nie
4. Czy ktoś z Twojej rodziny ma lub miał kiedykolwiek wysoki poziom cholesterolu we krwi?
 Tak Nie
5. Czy używasz tłuszczu do smarowania ?
 Tak Nie
6. Czy codziennie spożywasz artykuły pochodzenia zwierzęcego (mięso, jaja, pełnotłuste produkty mleczne, sery żółte)?
 Tak Nie

Jeżeli na któreś z pytań odpowiedziałeś **twierdząco**,
oznacza to, że **możesz być w grupie ryzyka** .
Nie martw się – informacje zawarte w tym poradniku
pomogą
zrozumieć czym jest cholesterol i podpowiedzą co zrobić
by utrzymać go na odpowiednim, poziomie