



TWOJA RECEPTA NA ZDROWIE I ŻYCIE -

Zrób pierwszy krok

- ✓ Zaznacz w liście elementy, które chcesz wprowadzić i **STOSUJ PRZEZ MIESIĄC**
- ✓ Jednocześnie wpisz swoje wyniki badań w tabeli obok.
- ✓ Po miesiącu dodaj kolejne elementy zmian zaznaczając je na liście, bądź wytrwały !!!
- ✓ **Po 12 miesiącach** wpisz w tabeli obok swoje wyniki badań i porównaj je z wartościami prawidłowymi .



Start – I Poziom początkujący

- 30 min. spaceruję raz w tygodniu,
- jem regularnie: 3-4 posiłki,
- ograniczam białe pieczywo,
- ograniczam spożycie cukru,
- ograniczam spożycie soli,
- ograniczam spożycie słodczy,
- ograniczam spożycie tłuszczów zwierzęcych,
- ograniczam spożycie czerwonego mięsa,
- jem ryby,
- jem jaja,
- spożywam alkohol tylko okazjonalnie,
- ograniczam spożycie alkoholu do 3-4 razy w tygodniu,
- ograniczam palenie tytoniu,
- zażywam regularnie i zgodnie z zaleceniami lekarza przepisane leki



II Poziom - Zaawansowany

- 30 min. spacerów 2 razy w tygodniu,
- po obiedzie idę na spacer zamiast drzemki,
- schodzę po schodach zamiast używać windy,
- jem regularnie: 4-5 posiłków co 3-4 godziny,
- warzywa i owoce stanowią co najmniej połowę tego co jem,
- jem pełnoziarniste produkty zbożowe,
- codziennie spożywam mleko, jogurt, kefir
- zastępuję tłuszcze zwierzęce olejami roślinnymi,
- jem nasiona roślin strączkowych,
- nie jem słodczy,
- codziennie piję wodę 1,5-2,0 l,
- ograniczam spożycie alkoholu do 3-4 razy w miesiącu,
- nie palę tytoniu

**TO SIĘ OPŁACA ,
DROBNE ZMIANY PROWADZĄ DO SUKCESU
CZYLI DOBREGO UBEZPIECZENIA NA ŻYCIE**

Opracował:

Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej

Moje wyniki badań	
przed stosowaniem recepty- data.....	
ciśnienie tętnicze	
akcja serca	
cholesterol całkowity	
cholesterol LDL (zły)	
cholesterol HDL (dobry)	
trójglicerydy	
glukoza	
Moje wyniki badań	
po 12 miesiącach stosowania recepty data	
ciśnienie tętnicze	
akcja serca	
cholesterol całkowity	
cholesterol LDL (zły)	
cholesterol HDL (dobry)	
trójglicerydy	
glukoza	
Wartości prawidłowe	
ciśnienie tętnicze skurczowe	< 140 mmHg
ciśnienie tętnicze rozkurczowe	< 90mmHg
akcja serca w spoczynku	60-100 uderzeń/min.
cholesterol całkowity	< 190 mg/dl
cholesterol LDL (zły)	< 115 mg/dl
cholesterol HDL (dobry)	kobiety > 45 mg/dl mężczyźni > 40 mg/dl
trójglicerydy	< 150 mg/dl
glukoza	70-99 mg/dl