



KÔD ZDRAVLJA



0 Без цигарета



3 Пешачити 3 km дневно (или 30 km недељно),
или бити сваки дан 30 минута физички активан



5 5 порција воћа и поврћа дневно



140 Систолни крвни притисак мањи од 140 mmHg



5 Укупни холестерол мањи од 5 mmol/l



3 LDL холестерол мањи од 3 mmol/l



0 Без гојазности и повишеног шећера у крви

http://izjzv.org.rs/app/kod_zdravlja



Град Нови Сад
Градска управа за здравство



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Zdravo srce **MOJ IZBOR** upoznaj svoj **RIZIK**