

# Zdravlje i prevencija bolesti srca

**Srčane bolesti su  
vodeći uzrok smrti u  
svetu danas.**



# Evo par načina kako da zaštitite srce i smanjite rizik od nastanka bolesti:



- Izbalansirajte unos i trošenje (fizička aktivnost) kalorija
- Izbalansirajte unost pojedinih grupa namirnica



- Ograničite unos alkohola



Spavajte dovoljno i kvalitetno



- Ne stresirajte se

