

tervena!

ti naiste norm on 80 cm ja meestel 94 cm. Üle selle jääva näitaja puhul peab mõtlema kaalu alandamisele.

Liigu terviseks!

Alustada võib lihtsamast ja igapäevaelu juurde kuuluvast, näiteks valida poes lifti või eskalaatori asemel trepp, teha õhtuti väike jalutuskäik üksi või neljalgses sõbra seltsis, minna tööle jalgsi või rattaga.

Spordialadest tuleb eelistada kestvussporti, nagu kepikõndi ja ujumist, talvel murdmaasuusatamist.

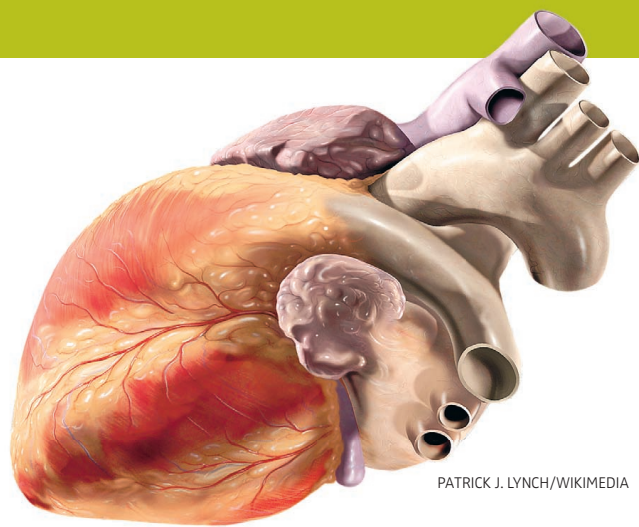
Kel tõsine plaan ennast spordisaalis proovile panna, peab aga peretohtriga nõu pidada. Kuna üleöö tugi-stoolisportlastest jõusaali-meistriks ei saa, tasub enne

treeningu alustamist õige koormuse leidmiseks abi paluda, et endale tõsise trenniga mitte liiga teha. Seda peavad silmas pidama eriti vanemad inimesed.

Oluline on meeles pida, et tervis paraneb igasuguse füüsilise aktiivsuse suurendamisega. Juba kiire kõnd poodi ja tagasi võib tuua hea enesetunde. Füüsiline koormus ning kaalu langetamine võivad ennetada ka diabeeti, mõjuvad soodsalt kolesteroolitasemele.

Toitu mitmekülgse!

Terviseteadliku inimese toidulauale peavad kuuluma puuviljad, juurviljad, lahja liha ja kala, madala rasvasisaldusega piimatooted ning täisteraleib.



PATRICK J. LYNCH/WIKIMEDIA

Friikartulite, rasvase sea-, looma- või lambaliha, 20–30%-lise hapukoore, rohkem kui 30%-lise juustu, või, koore, tortide-kookide ja suhkruga karastusjookide osakaalu menüüs on aga vaja piirata.

Oluline on vähendada keedusoola tarbimist, eriti neil, kel probleeme vererõhuga. Kindlasti peab jälgima ka kalorihulka, et vältida ülekaalu. Alkoholi tarbimisel tuleb järgida mõdukuse printsiipi.

Tea tervisenäitajaid!

Peale kaalu-pikkuse võiks oma tervisest lugu pidav patient teada ka tühja kõhu veresuhkru, kolesterooli ja vererõhu näitused. Ka tuleb huvi tunda üldise tervisliku seisundi vastu. Kui haigus siiski käes ja vaja ravimeid võtta, on siingi parima tulemuse saavutamiseks tähtis jätkata tervislike eluviisidega.

EVELIN JÕEMÄGI
perearst-resident

Inglismaal
N^o1 SÜDAME
TERVISE
VALEM

THE QUEEN'S AWARDS
FOR ENTERPRISE
2008

Vitabiotics Cardioace
Iga Sinu südamelöögi heaks!

Südamevitamiini
Cardioace
kasutamine hoiab
Teie südame ja
veresoonekonna
tervist!

Cardioace
annab südamele ja
veresoonekonnale
vajalikud lisatoitained:
oomega-3
rasvhapped
küüslauk (lõhnatu)
foolhape
vitamiinid B6, B12, D3
antioksidandid
mineraalained

Vitabiotics Cardioace original
to help maintain
heart health
& circulation
ADVANCED
HEALTHY
HOMOCYSTEINE
FORMULA
BUPA
APPROVED
Omega-3
Garlic
Folic Acid
B6, B12, D3,
Antioxidants
UK'S
N^o1
HEART HEALTH
PRODUCT

VITABIOTICS
KUI Loodus kohtub teadusega

www.vitabiotics.ee

Esindaja Eestis: Taula Pharma OÜ Türi 7, 11314 Tallinn Telefon 651 9813 info@taulapharma.ee