



# Il **decalogo** della **prevenzione** cardiovascolare

- 1 Evitare il **fumo** in ogni forma e ad ogni età.
- 2 Svolgere **attività fisica**: il movimento è come un farmaco.
- 3 Adottare uno **stile alimentare** sano ed equilibrato. La dieta mediterranea è sempre consigliabile.
- 4 Controllare il consumo di **sale**. Non superare i 5 gr al giorno e fare attenzione al sale nascosto nei prodotti.
- 5 Non esagerare con gli **zuccheri**. Il livello di zuccheri nel sangue (glicemia) è importante per il cuore.
- 6 Combattere lo **stress** con le attività che più ci rilassano e ci allontanano dai pensieri negativi.
- 7 Praticare regolarmente la terapia del **buonumore**. L'ideale è ridere 15 minuti al giorno.
- 8 Prendere consapevolezza dell'importanza del **sonno** e crearsi una routine della buonanotte.
- 9 Eseguire i **controlli** raccomandati per la propria età e il proprio stato di salute.
- 10 Per le donne: consultate un cardiologo quando si avvicina la **menopausa**. C'è un check-up speciale per voi.