







USE KNOW



USA PER MANGIARE SANO

-  Riduci il consumo di bevande zuccherate e succhi di frutta – bevi piuttosto acqua o succhi di frutta non zuccherati.
-  Sostituisci i dolci e lo zucchero con frutta fresca per un'alternativa salutare.
-  Cerca di mangiare 5 porzioni (una manciata o un pugno circa ciascuna) di frutta e verdura al giorno - possono essere fresche, congelate, in scatola o essiccate.
-  Assumi le quantità di alcool entro le linee guida raccomandate
-  Limita l'uso di cibo elaborato, in quanto contiene quantità elevate di sale, zucchero e grassi: meno cibi precotti e preconfezionati e più cibi sani preparati a casa!
-  Cerca su internet o scarica un'app per ricevere ricette e suggerimenti salutari.

LO SAPEVI CHE?

Alti livelli di glucosio (glicemia) possono indicare la presenza di diabete. Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte delle persone malate di diabete: se non diagnosticate e curate possono aumentare il rischio di infarti e ictus.



**GIORNATA
MONDIALE
PER IL
CUORE 29 SET**

ENGLISH VERSION:



COORDINATO IN ITALIA DA:



IN COLLABORAZIONE CON:



SEGUICI SU:
f Facebook
@worldheart
@aicruorerianimazione
@anpasinforma
@ircomunita
@Progetto.Vita.PC

@ Instagram
@worldheartfederation
@cuoreerianimazioneonlus
@ircomunita
in LinkedIn
@worldheartfederation

t Twitter
@worldheartfed
@anpasnazionale
#UseHeart
#WorldHeartDay
WORLDHEARTDAY.ORG

#ItalyWorldHeartDay
WWW.AICR.EU
WWW.ANPAS.ORG
WWW.IRC-COM.IT
WWW.PROGETTO-VITA.EU