10 Dicas para cuidar do seu coração

escrito por Universo e Cultura



Adotar um estilo de vida saudável é a melhor maneira de prevenir males cardíacos. Que tal fazer um check-list para ver se você está se cuidando bem?
Texto • Redação

Você já deve ter lido em muitos lugares como cuidar do coração. Mas, assim como você, nós achamos que informação e saúde nunca são demais, e damos 10 dicas práticas de como deixar seu coração novo em folha. Confira!

1. Faça exercícios regularmente, sem ultrapassar o limite do seu corpo.
2. Cuide da pressão arterial.
3. Descubra se sofre de diabetes.
4. Não deixe de viver momentos de lazer.
5. Controle seu colesterol.
6. Diga não à obesidade (mas lembre-se que ser obeso é diferente de ter umas gordurinhas).
7. Escolha bem os alimentos.
8. Evite fumar.
9. Consulte um médico periodicamente.
10. Controle o estresse do dia a dia.

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia