



**DOM ZDRAVLJA**

Primorsko-goranske županije

# VJEŠTINE ZA ZDRAVLJE



**Vještine zdrave prehrane u prevenciji  
dijabetesa tipa II i hipertenzije**



## O PROJEKTU

Dom zdravlja Primorsko-goranske županije potpisao je 23. srpnja 2019. ugovor za projekt sufinanciran iz Europskog socijalnog fonda operativnog programa „Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.“.

**Cilj projekta** „Vještine za zdravlje“ je obrazovati zdravstvene djelatnike o važnosti prehrane u prevenciji dijabetesa tipa II i hipertenzije, vještini samopregleda dojke u svrhu ranog otkrivanja karcinoma i prevencije prerane smrti, pravilnoj (laičkoj) reanimaciji u svrhu smanjenja smrtnosti i prevenciju teških oštećenja te načinima i metodama praćenja i kontrole zdravlja u djece i mladih sportaša. Educirat će se djelatnici koji rade izravno s pacijentima kako bi mogli učinkovito upotrijebiti i prenijeti stečena znanja. Projektom će se razviti vještine zdravstvenih djelatnika kao i svijest o važnosti prevencije i ranog otkrivanja najtežih stanja i bolesti.

**Ukupna vrijednost projekta je 999.857,30 kn** i sufinanciran je u iznosu od 927.352,30 kn (92%) iz **Europskog socijalnog fonda**. Planirano trajanje projekta je od 23. srpnja 2019. do 23. siječnja 2021. godine.

## DOM ZDRAVLJA PRIMORSKO - GORANSKE ŽUPANIJE

**Dom zdravlja Primorsko-goranske županije** zdravstvena je ustanova čiji je osnivač Primorsko-goranska županija i pruža zdravstvene usluge na području čitave županije. Ovakav županijski Dom zdravlja je nastao 2003. godine udruživanjem 9 Domova zdravlja (Crikvenica, Čabar, Delnice, Krk, Mali Lošinj, Opatija, Rab, Rijeka i Vrbovsko). Osnovna djelatnost Doma zdravlja je pružanje zdravstvenih usluga na nivou primarne zdravstvene zaštite koja se provodi kroz opću/obiteljsku medicinu, pedijatriju, ginekologiju, dentalnu medicinu, patronažnu službu, medicinu rada, zdravstvenu njegu u kući, sanitetski prijevoz i laboratorijsku dijagnostiku. Uz ove djelatnosti Dom zdravlja pruža i određene usluge u okviru sekundarne zdravstvene zaštite, a to su RTG dijagnostika, interna medicina - kardiologija, endokrinologija s dijabetologijom i pulmologija, te oftalmologija, urologija, psihijatrija, fizikalna medicina i rehabilitacija, opća kirurgija, oralna kirurgija, dentalna protetika i ortodontija. Osim navedenih Dom zdravlja ima hemodijalizu na Rabu i Malom Lošinj, stacionar s 14 kreveta također na Malom Lošinj, te 5 mobilnih timova palijativne skrbi.



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)

[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Doma zdravlja Primorsko - goranske županije.



## UPOZORENJA KOJA UKAZUJU NA RAZVOJ DIJABETESA TIPA II

Kod dijabetesa tipa II, na početku bolesti, simptomi često nisu izraženi u tolikoj mjeri pa do postavljanja dijagnoze prosječno prođe 5 - 7 godina.

### ŠEĆERNA BOLEST/DIJABETES

Šećerna bolest ili dijabetes je skupina metaboličkih poremećaja, odnosno kronična bolest u kojoj su razine glukoze (šećera) u krvi povišene. Gušterača proizvodi inzulin, hormon od vitalnog značaja jer regulira razinu šećera u krvi i to tako da omogućava ulazak šećera u stanice gdje se pretvara u energiju za tijelo. Jedna od zadaća inzulina je da višak šećera pohranjuje u mišiće i jetru. Ako inzulina nema ili ga je nedovoljno, i/ili neadekvatno djeluje, šećer ne može ući u stanice, ostaje u krvi i dolazi do povišene razine šećera u krvi i razvoja bolesti.

#### OBLICI DIJABETESA

##### 1. ŠEĆERNA BOLEST TIP I

Posljedica autoimune ili idiopatske destrukcije beta stanica gušterače koje luče inzulin, što najčešće vodi do apsolutnog nedostatka inzulina.

##### 2. ŠEĆERNA BOLEST TIP II

Posljedica progresivnog gubitka sekrecije inzulina iz beta stanica gušterače često zbog neadekvatnog djelovanja inzulina tj. takozvane inzulinske rezistencije. Javlja se kada gušterača još uvijek izlučuje inzulin, ali u nedovoljnoj količini da zadovolji povišene potrebe organizma. Postoji genetska predispozicija, ali je najviše vezana uz dugotrajnu neuravnoteženu prehranu, pretjeranim unosom kalorija i povećanom tjelesnom masom.

##### 3. GESTACIJSKA ŠEĆERNA BOLEST

Šećerna bolest koja je očitovana prvi put tijekom trudnoće.

##### 4. SPECIFIČNI TIPOVI ŠEĆERNE BOLESTI

Nastaju zbog drugih uzroka.



POJAČANA GLAD



UMOR, SLABOST I ISCRPLJENOST TE  
TRNCI U STOPALIMA I RUKAMA



POJAČANA ŽED



UČESTALO  
MOKRENJE



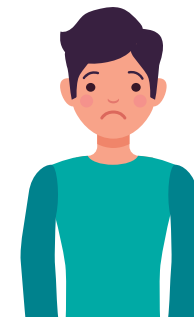
BOLOVI U TRBUHU  
I POVRAĆANJE



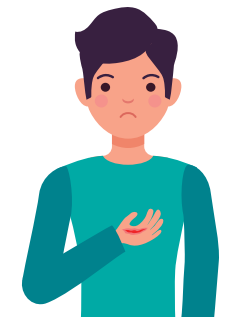
ZAMUČEN VID



BRZI GUBITAK TJELESNE  
TEŽINE



SMANJENA OPĆA OTPORNOST  
ORGANIZMA I UČESTALE INFEKCIJE



SPORO  
ZACJELJIVANJE RANA

# UPITNIK ZA PROCJENU RIZIKA OD ŠEĆERNE BOLESTI TIP 2

ZAKRUŽITE TOČAN ODGOVOR I ZBROJITE SVOJE BODOVE

## UZROCI OBOLIJEVANJA OD DIJABETESA TIP 2

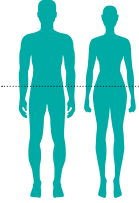
Jedan od bitnijih razloga porasta trenda broja oboljelih od šećerne bolesti je svakako i trend porasta debljine među stanovništvom, najčešće zbog neadekvatnog načina ishrane i smanjene fizičke aktivnosti.

Kod osoba koje imaju prekomjernu tjelesnu težinu (BMI veći ili jednak 25) te imaju jedan ili više faktora rizika savjetuje se učiniti testiranje odmah.

Što ste stariji i imate prekomjernu tjelesnu težinu ili ste pretili, veći je rizik, a prevencija i rano liječenje umanjit će šanse za razvoj budućih zdravstvenih problema uzrokovanih dijabetesom.

## FAKTORI RIZIKA NASTANKA DIJABETESA TIP 2

- Osobe s predijabetesom
- Osobe s HDL kolesterolom ispod 0,9 mm/L ili trigliceridima iznad 2,82 mmol/L
- Osobe s prekomjernom tjelesnom težinom
- Osobe koje u obitelji imaju člana koji boluje od šećerne bolesti
- Osobe koje su imale dijabetes tijekom trudnoće (gestacijski dijabetes)
- Osobe koje imaju povišeni krvni tlak ili su pod terapijom za povišeni krvni tlak
- Žene koje imaju sindrom policističnih jajnika
- Žene koje su rodile djecu iznad 4,5 kg porođajne težine
- Osobe koje boluju od kardiovaskularnih bolesti
- Fizički neaktivne osobe
- Stanja povezana s inzulinskom rezistencijom (teška pretilost, acantosis nigricans)

		BODOVI	UKUPNO BODOVA
1. DOB	Manje od 45 godina 45-54 godine 55-64 godine više od 64 godine	0 2 3 4	
2. INDEX TJELESNE MASE - ITM	Manji od 25 kg/m <sup>2</sup> 25 - 30 kg/m <sup>2</sup> Veći od 30 kg/m <sup>2</sup>	0 1 3	
ITM= $\frac{\text{tjelesna masa (kg)}}{\text{tjelesna visina (m)} \times \text{tjelesna visina (m)}}$			
3. OPSEG STUKA MJEREN ISPOD REBARA (obično u visini pupka)	 Muškarci manji od 94 cm 94 - 102 cm veći od 102 cm Žene manji od 80 cm 80 - 88 cm veći od 88 cm	0 3 4	
4. JESTE LI U PRAVILU NA POSLU ILI U SLOBODNO VRIJEME TJELESNO AKTIVNI NAJMANJE 30 MIN SVAKI DAN? (uključujući uobičajenu dnevnu aktivnost)	DA NE	0 2	
5. KOLIKO ČESTO JEDETE POVRĆE ILI VOĆE?	Svaki dan Ne svaki dan	0 1	
6. JESTE LI IKADA REDOVITO UZIMALI LIJEKOVE ZA VISOKI TLAK?	NE DA	0 2	
7. JESTE LI IKADA IMALI POVIŠENI ŠEĆER U KRVI? (npr: na na liječničkom pregledu, tijekom neke bolesti ili tijekom trudnoće)	NE DA	0 5	
8. JE LI KOME OD ČLANOVA VAŠE UŽE OBITELJI ILI DRUGIH ROĐAKA DIJAGNOSTICIRANA ŠEĆERNA BOLEST (TIP 1 ILI TIP 2)?	NE DA: baka ili djed, teta, ujak, stric, prvi rođaci (ali ne vlastiti roditelji, brat, sestra ili dijete) DA: roditelji, brat, sestra ili vlastito dijete	0 2 5	
RIZIK OD RAZVOJA TIP 2 ŠEĆERNE BOLESTI UNUTAR NAREDNIH 10 GODINA JE:			UKUPAN ZBROJ BODOVA

NIZAK RIZIK: procjenjuje se da će 1 od 100 osoba razviti bolest	manje od 7
BLAGO POVIŠENI RIZIK: procjenjuje se da će 1 od 25 osoba razviti bolest	7 - 11
UMJERENO POVIŠENI RIZIK: procjenjuje se da će 1 od 6 osoba razviti bolest	12 - 14
VISOK RIZIK: procjenjuje se da će 1 od 3 osoba razviti bolest	15 - 20
VRLO VISOK RIZIK: procjenjuje se da će 1 od 2 osoba razviti bolest	više od 20

# HIPERTENZIJA

Arterijska hipertenzija predstavlja trajno povišenje sistoličke ( $\geq 140$  mmHg), dijastoličke ( $\geq 90$  mmHg) ili obiju vrijednosti krvnog tlaka u mirovanju. Najčešća je hipertenzija kojoj se ne zna uzrok (primarna ili esencijalna) i to u 85 do 95 posto slučajeva. Nasljeđe je svakako predisponirajući čimbenik, ali je točan mehanizam nejasan. Hipertenzija kojoj znamo uzrok najčešće je udružena s nefrološkim, endokrinološkim i žilnim bolestima (sekundarna).

Neka kronična stanja mogu također povećati rizik od povišenog krvnog tlaka: povišeni kolesterol, dijabetes, bubrežna bolest i sleep apneja sindrom. Hipertenzija je obično asimptomatska sve dok se ne razviju komplikacije na ciljnim organima kao što su srce, mozak, oči i bubrezi.

Najčešći simptomi povišenog krvnog tlaka su vrtoglavice, omaglice, crvenilo lica, glavobolje, umor, curenje krvi iz nosa ili nervoza.

Ono što može snažno utjecati na snižavanje povišenog krvnog tlaka je promjena životnih navika. Postoji način prehrane za hipertenziju, kao i za dijabetes, kod koje je naglasak na voću, povrću, cjelovitim žitaricama i mliječnim proizvodima s niskim sadržajem masnoća i soli.

## PREPORUKE:

- Uzimati puno kalija koji pomaže pri sprječavanju i kontroli povišenog krvnog tlaka
- U prehrani treba biti zastupljeno manje zasićenih masnoća
- Redovita tjelesna aktivnost može pomoći u snižavanju krvnog tlaka i kontroliranju tjelesne težine
- Ako imate višak kilograma, gubitak samo nekoliko može sniziti krvni tlak
- Alkoholna pića treba konzumirati umjereno
- Prestanite pušiti. Nikotin oštećuje stijenke krvnih žila i ubrzava proces otvrdnjavanja arterija (ateroskleroza)
- Smanjite stres na najmanju moguću mjeru. Primjenjujte zdrave tehnike za svladavanje stresa kao što su opuštanje mišića i duboko disanje
- Spavajte dostatno i kvalitetno

## U SVOJ JELOVNIK TREBATE UKLJUČITI NAMIRNICE SAVEZNICE U BORBI PROTIV POVIŠENOG KRVNOG TLAKA:

**PERŠIN** sadrži puno vitamina C koji dokazano proporcionalno smanjuje tlak. Osim peršina preporučuje se upotreba svježeg voća i povrća.

**CELER** sadrži pftalid, tvar koja daje aromu celeru, a uspješno snižava krvni tlak.

**ČEŠNJAK** se preporučuje u svim oblicima bilo svjež, kuhan ili u obliku kapsula jer dokazano smanjuje krvni tlak. Preporučuje se svakodnevna upotreba tri češnjaka češnjaka.

**RIBA** bogata omega-3 masnim kiselinama (skuša, inćuni, sardine i tuna) bi se trebala naći barem dva puta tjedno u jelovniku, jer djeluju kao prirodni antikoagulansi koji sprječavaju nastajanje krvnih ugrušaka.

**PROBIOTICI** su bogati kalcijem i čuvaju zdravlje crijevne flore. Povoljno djeluju na krvni tlak, a najbolje ih je kombinirati s bananom koja je bogata kalijem, još jednim mineralom koji pomaže u održavanju ravnoteže krvnog tlaka.

**KALIJ** djeluje kao prirodan diuretik, inhibira određene enzime i hormone koji uzrokuju porast krvnog tlaka i opušta mišiće koji su u stijenkama krvnih žila i na taj način smanjuje krvni tlak. Povećan unos kalija kroz prirodnu prehranu smanjuje potrebe za lijekovima kojima se snižava krvni tlak. Mnogo kalija imaju sušene marelice, krumpir kuhan u ljusci, narančin sok, cvjetača, rajčica, bundeva i već spomenuta banana.



## PRAVILNA PREHRANA KAO PREVENCIJA BOLESTI

Smanjenje tjelesne težine, povećana fizička aktivnost i dijeta pomoći će vam u održavanju normalnih razina šećera u krvi i vrijednosti krvnog tlaka.

Uobičajena jedinica serviranja je 15 g ugljikohidrata. Preporučuje se unos ugljikohidrata iz voća i povrća, cjelovitih žitarica, mahunarki i obranog mlijeka. Dnevni unos dviju porcija integralnih žitarica smanjuje rizik od obolijevanja od šećerne bolesti.

Povećan unos fruktoze negativno utječe na zdravlje. Fruktoza snižava razinu šećera u krvi nakon obroka u usporedbi sa saharozom ili škrobom, ali negativno utječe na lipide pa se ne preporučuje kao zaslađivač. To nije razlog da se zabrani unos voća i povrća koji su prirodni izvor fruktoze jer fruktoza iz tog izvora čini između 3% i 4% ukupnog dnevnog energetskeg unosa. Preporučuje se unos zaslađivača koji sadržavaju alkoholne šećere jer su studije pokazale da oni nakon obroka snižavaju razinu glukoze u krvi, a energetska vrijednost im je oko 2 kcal/g.

Prehrambenih vlakana najviše je u voću, povrću i žitaricama, mahunarkama, sjemenkama i orašastim plodovima. Prehrambena vlakna imaju važnu ulogu u prevenciji šećerne bolesti, bolesti srca i opstipacije.

Ovakva prehrana ima za cilj osigurati odgovarajući unos svih nutrijenata, te je uz nju preporučljiva redovita tjelesnu aktivnost od 30 minuta na dan prema preporuci. Glavna je preporuka smanjiti unos masti, unositi dovoljno prehrambenih vlakana i ograničiti unos ugljikohidrata.

## DNEVNI ENERGETSKI UNOS

Preporučeni dnevni energetskeg unos izračunavamo na temelju indeksa tjelesne mase (ITM) i fizičke aktivnosti, koji je okvirni pokazatelj debljine i pretilosti. Računa se da se tjelesna težina (TT) osobe u kilogramima podijeli sa kvadratom tjelesne visine (TV) u metrima.

$$ITM = TT / TV^2$$

Preporučeni poželjni ITM za žene je 22, za muškarce 23, a normalnim ITM-om drži se raspon od 18,5 do 25. Usporedbom stvarne tjelesne težine (STT) s idealnom (ITT) za dob i spol određuje se stupanj uhranjenosti i potrebna dnevna količina energije.

Imajte uravnoteženu zdravu prehranu i redovite obroke.

Nema jedinstvene idealne distribucije kalorija između ugljikohidrata, masnoća i proteina u osoba oboljelih od šećerne bolesti, no u unosu ugljikohidrata preferiraju se hranjivi izvori ugljikohidrata s visokim udjelom vlakana, uključujući povrće, voće, grahorice, cjelovite žitarice kao i mliječni proizvodi. Također, ne postoji dijetalni plan ili jelovnik koji je jednak za sve, osim preporuka i dobrih primjera.

Često kretanje, pravilno raspoređeni dnevni obroci, raznovrsna hrana, umjerene porcije i dovoljno tekućine osnovni su principi zdrave prehrane.



## ZDRAVE PREPORUKE

- Prehranu rasporedite u 5 manjih obroka
- Ne preskačite doručak – preskakanje doručka najmanje jedanput na tjedan povećava rizik od dijabetesa tipa II za 20 posto
- Objedujte svaki dan u isto vrijeme i uživajte tijekom obroka
- Nemojte planirati obroke umorni i pospani
- Svaki dan pojedite barem 5 jedinica voća i povrća
- Izbjegavajte prženo i pečeno meso
- Pijte puno vode
- Izbjegavajte slatkiše i grickalice svih vrsta
- Minimizirajte unos gaziranih i voćnih sokova
- Izbjegavajte “light” proizvode – niska masnoća ne znači da je nešto zdravo, pogotovo ako je ta masnoća zamijenjena šećerom kako se ne bi gubilo na okusu hrane
- Sami zasladite obrok



- Kupite jogurt ili zobene pahuljice bez ikakvih dodataka i sami dodajte neko slatko voće
- Čitajte etikete i deklaracije proizvoda
- Na svim kupovnim proizvodima pažljivo čitajte koliko sadrže masti, šećera i soli, a posebnu pažnju obratite na nutritivne vrijednosti namirnica
- Koristite smrznute ili svježe sastojke
- Izbjegavajte prerađene ili zapakirane namirnice poput gotovih juha, smrznute večere ili jela s niskim udjelom masti jer se u njima skriva velika količina šećera
- Izbjegavajte konzerviranu hranu
- U receptima smanjite količinu šećera ili ga zamijenite drugim namirnicama
- Pronađite zdrave načine kako zadovoljiti potrebu za slatkim
- Umjesto kupovnog sladoleda, izmiksajte smrznute banane s punomasnim jogurtom ili uzmite kockicu tamne čokolade umjesto uobičajene mliječne čokolade



## ŠTO UVRSTITI U REDOVITU PREHRANU:

Zdrave masti iz orašastih plodova, maslinovog i ribljeg ulja, mliječni proizvodi i avokado

Svježe voće i povrće

Žitarice bogate vlaknima, pekarske proizvode napravljene iz cjelovitih žitarica i mahunarke

Ribe, morske plodove, piletinu i puretinu

Visoko kvalitetne proteine kao što su jaja, grah, mlijeko, sir i jogurt

Orašaste plodove i sjemenke

Kuhanu hranu ili hranu ispečenu s malo ulja

Maslinovo ulje

## ŠTO IZBJEGAVATI:

Zasićene masti, kao što su pržena hrana, brza hrana ili prerađeno meso

Gotovu hranu s visokom količinom šećera i natrija - peciva, slatkiše, grickalice

Bijeli kruh, tjesteninu, rižu i bilo koju vrstu pahuljica ili žitarica s dodanim šećerom

Prerađeno i crveno meso

„Light” proizvode jer je u njima dodana velika količina šećera

Grickalice i pržene/soljene orašaste plodove

Hranu prženu u dubokom ulju

Margarin i kupovne preljeve za salatu



Znanstvene studije su pružile dokaze o nekim namirnicama i sastojcima koje djeluju antioksidativno, imaju povoljan učinak na regulaciju glukoze te općenito pogoduju zdravlju oboljelih i stoga bi bilo poželjno da se redovito

nađu u njihovoj prehrani: ekstra djevičansko maslinovo ulje, češnjak, brokula, cimet, grejp, bobičasto voće (borovnice, brusnice), bademi, indijski oraščići, orasi, mekinje, jabučni ocat, chia sjemenke, zeleni čaj, ulje šafrana.

## NEZDRAVE MASTI

Najštetnije masti su masti bogate trans masnim kiselinama jer utječu na visinu lošeg kolesterola što često dovodi i do bolesti srca. Ima ih u industrijskim proizvodima kao što su margarin, keksi, brza hrana, grickalice i kolači.

### PREPORUČLJIVO JE IZBJEGAVATI:

- **zasićene masnoće** (maslac, vrhnje, tvrdi i polutvrđi sirevi, masna janjetina i svinjetina, kobasice, slanina, čvarci, patka, palmino ulje)
- **transnezasićene masnoće** (djelomično hidrogenirano ulje, pekarski proizvodi, grickalice, krekeri, keksi, vafli, kolači, krafne, namazi od lješnjaka)
- **proizvode s visokim udjelom kolesterola** (iznutrice, suhomesnati proizvodi, jetrene paštete, masno meso, tvrdi i polutvrđi sirevi, vrhnje, lignje, hobotnica, škampi, dagnje, morski plodovi, kamenice, biskvit, mliječna mast)

## ZDRAVE MASTI

Najzdravije masti su one koje dolaze iz biljnih i ribljih izvora kao što su maslinovo ulje, orašasti plodovi i avokado.

### PREPORUČUJE SE KORIŠTENJE:

- **višestruko nezasićenih masnoća** (kukuruz, suncokret, sezam, soja, orasi, mak)
- **imononezasićenih masnoća** (masline, maslinovo ulje, kukuruzno ulje, repičino ulje, avokado, kikiriki, orašasti plodovi - bademi i lješnjaci, sjemenke sezama, maka, skuša, srdela, tuna)
- **konzumacija hrane bogate dugolančanim n-3 masnim kiselinama** (masna riba, losos, bakalar, srdela, skuša, papalina, list, soja; ne i suplemenata bogatih dugolančanim n-3 masnim kiselinama)
- **omega-3 masne kiseline** koje čuvaju pravilan rad srca kao što su losos, tuna i laneno ulje.

## KAKO STVORITI OPTIMALAN OBROK ZA SVOJE ZDRAVLJE

Mediterska dijeta i način kulinarske obrade namirnica se svakako preporuča. Prioritet nije samo birati zdrave namirnice nego i hraniti se pravilno, tako da prehranu rasporedimo u pet obroka i da ih ne preskačemo.

Najjednostavniji pristupi planiranja obroka je tzv. metoda zdravog tanjura (Idaho Plate Method) gdje se tanjur zamišljenim crtama dijeli na **jednu polovicu te dvije četvrtine**.

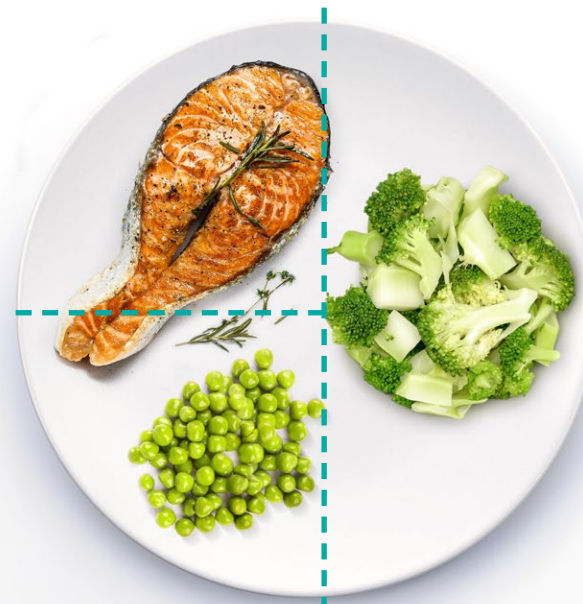
Polovicu tanjura može se ispuniti povrćem s malo škroba (lisnato povrće, brokula).

Jedna četvrtina tanjura ispunjava se hranom bogatom škrobom: proizvodima od žitarica, mahunarkama.

Druga četvrtina hranom bogatom bjelančevinama, kao što je nemasno meso ili riba.

Posebno su predviđene mjerice voća i mliječnih proizvoda.

Kao jednostavnu mjeru pri planiranju obroka možemo uzeti i šaku. Jedna šaka povrća je idealna mjera! Sa zdravim masnoćama se treba zadržati na jednoj ili dvije čajne žlice. Orašaste plodove brojimo na komade, pa pod porciju možemo računati osam oraha ili badema, a za meso odlična je mjera ispruženi dlan.



## VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI

Kao drugi ključni faktor zdravlja preporučuje se najmanje 30 minuta tjelesne aktivnosti dnevno, npr. redovna šetnja od 30 minuta na dan smanjuje rizik od nastanka dijabetesa za 30-40%.

Tjelesna aktivnost je važna u prevenciji dijabetesa tipa II, ali i drugih kroničnih bolesti, dobra je za vaše tijelo i um i znatno umanjuje stres. Vježbanje snižava razinu glukoze u krvi i pojačava osjetljivost vašeg tijela na inzulin, suprotstavljajući se inzulinskoj rezistenciji.

## VJEŽBANJE POMAŽE U:

- Kontrolu težine
- Snižavanju krvnog tlaka
- Snižavanju štetnog LDL kolesterola i triglicerida
- Podizanju zdravog HDL kolesterola,
- Jačanju mišića i kostiju
- Smanjenju anksioznosti i poboljšanju općeg stanja

## PREPORUČENE AKTIVNOSTI:

- Koristite stepenice umjesto lifta
- Idite pješice ili biciklom na posao
- Joga
- Šetnja
- Plivanje
- Tai chi
- Planinarenje
- Biciklizam



VJEŠTINE  
ZA ZDRAVLJE



**DOM ZDRAVLJA**

Primorsko-goranske županije