

Täiskasvanud mehe vööümbermõõt ei tohiks ületada 102 cm, naise vööümbermõõt peaks jääma 88 cm allapoole.

Liigu regulaarselt!

- ♥ Liigu vähemalt 30 minutit 5–7 päeval nädalas. Pidev liikumine peaks kestma vähemalt 10–15 minutit.
- ♥ Tee 10 000 sammu päevas koos argitoimetustega ja saad vajaliku kehalise koormuse.
- ♥ Südame jaoks kasulik liikumine on aeroobne treening – jalgrattasõit, kiire kõnd, tantsimine, suusatamine, ujumine jms (mitte jõuharjutused).
- ♥ Ka väikesed teod avaldavad positiivset mõju: kasuta lifti asemel treppe, bussi- või autosõidu asemel jaluta.
- ♥ Otsi hea kaaslane, kellega koos liikumine harjumuseks muuta.

Toitu tervislikult!

- ♥ Söö vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilja päevas (1 portsjon on umbes 100 g).
- ♥ Söö vähem soola, mitte üle 5-6 g päevas (5g = ca 1 tl). Umbes 75% vajalikust soolast on juba toitudes olemas (nt 5 viilu rukkileiba = 2 g soola). Vaata kindlasti toidupakendilt soolasisaldust: toidu soolasisaldus on kõrge, kui toidus on soola üle 1,5 g 100 g kohta.
- ♥ Vähenda loomsete (küllastunud) ja trans-rasvhapete tarbimist. Trans-rasvhappeid leidub enim hüdrogeenitud taimerasku sisalduvates toitudes. Loomsete rasvade tarbimise piiramiseks vali väherasvaseid piimatooteid ja lahjat liha, väldi vorste (nt. 1 väike viiner sisaldab ca 1 tl rasva). Toidu valmistamisel kasuta toiduõli.
- ♥ Söö paar korda nädalas kala. Kala sisaldab südamele kasulikke oomega-3-rasvhappeid ja D-vitamiini.
- ♥ Söö kiudainerikast toitu. Kiudaineid leidub ainult taimsetes toiduainetes, peamiselt teraviljatoodetes, kaunviljades, puu- ja köögiviljades.
- ♥ Vali vähese suhkrusisaldusega toite ning tarbi vähem rafineeritud suhkrut, piira magusate jookide ja kompekkide osa menüüs.
- ♥ Väldi alkoholi liigset tarbimist. Rohke alkohol kahjustab südamelihast, tõstab vererõhku ja kehakaalu.

Väldi stressi!

Loobu suitsetamisest!

- ♥ Luba endale puhkust.
- ♥ Maga piisavalt, vähemalt 8 tundi ööpäevas.
- ♥ Leia endale mõnus kehaline tegevus.
- ♥ Ära muretse asjade pärast, mida sa ei saa muuta.
- ♥ Kui sa ise ei oska leida lahendust stressist vabanemiseks, küsi abi psühholoogilt või perearstilt.
- ♥ Suitsetamisest loobumine on kõige esimene ja olulisem samm, mida saad oma südame heaks teha.
- ♥ Kui sa ei suuda tubakasõltuvusest vabaneda ise, pöördu abi saamiseks perearsti poole või külasta suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetti.
- ♥ Väldi suitsuses ruumis viibimist, et kaitsta end passiivse suitsetamise eest.

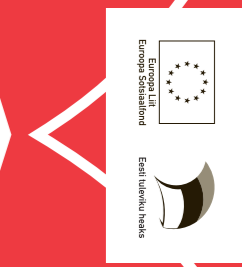
Terve südame näitajad

Puls rahuolekus kuni	80 lööki/min
Vererõhk alla	130/85 mm Hg
Kolesterool alla	5,0 mmol/l
Veresuhkur alla	5,5 mmol/l
Vöökoha ümbermõõt	naistel alla 88 cm, meestel alla 102 cm

Kehamassiindeks*

19–25 normaalne
26–30 ülekaal, võib põhjustada tervisehäireid
üle 30 rasvumine, tõsised terviseprobleemid

$$* \text{ Kehamassiindeks} = \frac{\text{kehakaal (kg)}}{\text{kehapiikkus (m)} \times \text{kehapiikkus (m)}}$$



Ülekaal on üks südamehaigustesse haigestumise riskifaktor. Tervisliku eluviisiga saad ise südamehaiguseid ennetada. Meie pakume sulle toeks 4 punkti.