

# Você já parou para pensar na **saúde** do seu **coração**?



Ele trabalha 24 horas por dia, 7 dias por semana, e nunca para. Por isso, siga as dicas abaixo para aliviar a barra do seu amigo do peito:



### Pratique exercícios

Esse é um dos principais pontos para manter seu coração saudável. Trinta minutos por dia, ou 150 por semana, são suficientes para diminuir o risco de problemas cardiovasculares. Andar, pedalar, nadar e correr são boas opções.

### Meça a pressão e fuja do estresse

Confira a pressão arterial com regularidade. Se estiver acima dos famosos “14 por 9”, procure atendimento médico. Para evitar a pressão alta, lide com os problemas de forma equilibrada, evitando o estresse.



### Faça exames e previna-se

Para afastar suspeitas, realize check-ups anuais. Se algo estiver anormal, você começa o tratamento desde cedo e aumenta as chances de se recuperar rapidamente. Entre os exames mais comuns estão o teste ergométrico e o eletrocardiograma.

### Nem tão doce, nem tão salgado

Evite o excesso de açúcar e não consuma mais de 1.500 mg de sódio por dia. Para isso, vale a pena ler os rótulos dos alimentos, principalmente dos enlatados e processados. A maioria possui sódio e açúcar em excesso.



Além dessas dicas, nunca é demais repetir que você precisa evitar vícios como o do cigarro, o excesso de álcool e manter o peso sob controle.

## Cuide do seu coração. A saúde dele é a sua saúde.