

# LDL VS HDL

## AJUDE O LADO CERTO A VENCER!

O **LDL** é o “colesterol ruim”, pois ele faz com que a gordura fique presa nas paredes das artérias.

Já o **HDL**, conhecido como “colesterol bom”, transporta o colesterol para o fígado, onde será eliminado.

LDL

### PARA ISSO, É PRECISO:

- Praticar atividades físicas
- Evitar o excesso de sal
- Não fumar
- Adotar uma dieta equilibrada
- Medir os níveis de colesterol regularmente

8 DE AGOSTO  
DIA NACIONAL DE COMBATE  
AO COLESTEROL

Acesse [dorconsultoria.com.br/campanhas](http://dorconsultoria.com.br/campanhas) para mais dicas de saúde.

DOR