NAWYKOWNIK

SERVIER
moved by you

SERVIER dla serca

Współodpowiedzialni dla zdrowia

> **Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć.
> Nawyk jest tym, co pozwala Ci wytrwać.**
>
> **Jim Ryun**

Do tego celu służy właśnie ten „Nawykownik" – proste narzędzie, dzięki któremu możesz z łatwością monitorować swoje nawyki żywieniowe, przyjmowanie leków, częstotliwość pomiarów ciśnienia tętniczego oraz treningów czy terminy wizyt kontrolnych u lekarza i badań profilaktycznych. **Wpisuj do niego wszystkie działania, jakie podejmujesz każdego dnia na rzecz swojego zdrowia i pamiętaj, że nie muszą to być duże przedsięwzięcia!**

Wprowadzanie w życie nowych nawyków zacznij od prostych, łatwych do realizacji zadań. Jeśli chcesz być bardziej aktywny fizycznie, nie musisz od razu biegać – idź na spacer, skorzystaj ze schodów zamiast jechać windą, przechadzaj się podczas rozmawiania przez telefon. Z czasem wprowadź ćwiczenia gimnastyczne, zapisz się na basen lub zacznij jeździć na rowerze – wybierz formę ruchu, którą najbardziej lubisz. Podobnie jest z dietą – jeśli dominują w niej produkty wysoko przetworzone, staraj się stopniowo zmniejszać ich ilość na rzecz warzyw, owoców, pełnoziarnistych zbóż i chudych ryb. W „Nawykowniku" możesz zapisać wszystko, co robisz każdego dnia dla swojego zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Życzymy Ci powodzenia i wytrwałości we wprowadzaniu w życie nawyków, które pozwolą Ci cieszyć się dobrym zdrowiem i kondycją przez długie lata!

Dzięki „Nawykownikowi” możesz z łatwością monitorować swoje nawyki żywieniowe, przyjmowanie leków, częstotliwość pomiarów ciśnienia oraz treningów czy terminy wizyt kontrolnych u lekarza i badań profilaktycznych. Wpisuj tu wszystkie działania, jakie podejmujesz każdego dnia na rzecz swojego zdrowia i pamiętaj, że nie muszą to być duże przedsięwzięcia! Wprowadzanie w życie nowych nawyków zacznij od prostych, łatwych do realizacji zadań – przykładowo, jeśli chcesz być bardziej aktywny fizycznie, nie musisz od razu biegać. Idź na spacer, skorzystaj ze schodów, zamiast jechać windą, przechadzaj się, kiedy rozmawiasz przez telefon. Z czasem wprowadź ćwiczenia gimnastyczne, zapisz się na basen lub zacznij jeździć na rowerze – wybierz formę ruchu, którą najbardziej lubisz.

Podobnie jest z dietą – jeśli dominują w niej produkty wysoko przetworzone, staraj się krok po kroku zmniejszać ich liczbę na rzecz warzyw, owoców, pełnoziarnistych zbóż i chudych ryb. Do „Nawykownika” możesz wpisać wszystko, co robisz każdego dnia dla swojego zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Życzymy Ci powodzenia i wytrwałości we wprowadzaniu w życie nawyków, które pozwolą Ci cieszyć się dobrym zdrowiem i kondycją przez długie lata!

Organizator kampanii Servier dla Serca

SERVIER
moved by you

SERVIER
dla serca

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

WARTOŚCI CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

	Gabinetowe pomiary ciśnienia tętniczego [mmHg]	**Domowe** pomiary ciśnienia tętniczego [mmHg]
OPTYMALNE CT	**> 120/70**	**> 120/70**
PODWYŻSZONE CT	**od 120/70 do 140/90**	**od 120/70 do 135/85**
NADCIŚNIENIE TĘTNICZE	**> 140/90**	**> 135/85**

CT – ciśnienie tętnicze

Źródło: Prejbisz A., et al. Wytyczne postępowania w nadciśnieniu tętniczym w Polsce 2024 — stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego/Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce Rok 2024; 10(3): 53–111.

Ciśnienie tętnicze to nacisk, jaki krew wywiera na ściany tętnic w naszym organizmie.

Jeśli siła tego nacisku jest trwale podwyższona, mamy do czynienia z **nadciśnieniem tętniczym**.

JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO?

1. Wybierz ciśnieniomierz posiadający walidację oraz dobierz odpowiedni dla siebie rozmiar mankietu.
2. Pomieszczenie, w którym przeprowadzany jest pomiar powinno być ciche i mieć komfortową temperaturę.
3. Powstrzymaj się od spożywania posiłków i kofeiny, wysiłku fizycznego i palenia tytoniu 30 minut przed pomiarem.
4. Pomiar wykonuj po opróżnieniu pęcherza.
5. Załóż mankiet na odsłonięte ramię ok. 2 cm powyżej zgięcia łokciowego.
6. Oprzyj plecy o oparcie krzesła, a ramię ułóż swobodnie na stole.
7. Pamiętaj, że mankiet powinien znajdować się na poziomie serca.
8. Nie krzyżuj nóg, a stopy ułóż płasko na podłodze.
9. Nie rozmawiaj podczas mierzenia ciśnienia ani pomiędzy pomiarami.
10. Wykonaj pomiar, stosując schemat 2 × 2 (dwa pomiary rano i dwa wieczorem, przed posiłkiem i przed zażyciem leków), wykonując pomiar jeden po drugim na tym samym ramieniu. Zanotuj wyniki pomiarów.

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

DIETA ZDROWA DLA SERCA

Zadbaj o zdrową i zrównoważoną dietę, taką jak dieta śródziemnomorska lub dieta DASH

Jedz

- warzywa
- świeże owoce
- niskotłuszczowe produkty mleczne
- ryby
- orzechy
- oliwę, olej rzepakowy

Ogranicz

- spożycie soli do około 5 g, czyli około jednej łyżeczki na dzień
- czerwone mięso
- cukry proste, w szczególności napoje słodzone cukrem

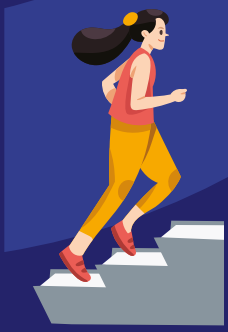
Rozważ

- zastąpienie soli przez tzw. substytuty soli oparte na KCl*
- zwiększenie podaży potasu (dieta bogata w warzywa i owoce)*

* Z wyjątkiem pacjentów z zaawansowaną przewlekłą chorobą nerek.

Źródło: Prejbisz A., et al. Wytyczne postępowania w nadciśnieniu tętniczym w Polsce 2024 — stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego/Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce Rok 2024; 10(3): 53–111.

PAMIĘTAJ O REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Wykonuj aerobowy wysiłek fizyczny przez ≥ 150 min/tydzień o umiarkowanej intensywności lub ≥ 75 min/tydzień o dużej intensywności

Wykonuj dynamiczny lub izometryczny trening siłowy (2-3 razy/tydzień) o umiarkowanej intensywności

Znormalizuj **BMI (20-25 kg/m²) i obwód talii (< 94 cm u mężczyzn i < 80 cm u kobiet)**

Prejbisz A., et al. Wytyczne postępowania w nadciśnieniu tętniczym w Polsce 2024 — stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego/Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce Rok 2024; 10(3): 53–111.

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

REDUKUJ STRES

Zadbaj o regularny sen trwający 7–8 h

Wykonuj ćwiczenia oddechowe
Medytuj
Trenuj uważność

Źródło: Prejbisz A., et al. Wytyczne postępowania w nadciśnieniu tętniczym w Polsce 2024 — stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego/Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce Rok 2024; 10(3): 53–111.

UNIKAJ UŻYWEK

Alkohol

Zmniejsz spożycie alkoholu do ilości niższej niż górna bezpieczna granica wynosząca około 100 g/tydzień czystego alkoholu, bez względu na płeć. **Unikaj upijania się**, każda dawka alkoholu jest szkodliwa.

Nikotyna

Zaprzestań palenia tytoniu i wyrobów tytoniowych, w tym e-papierosów.

Prejbisz A., et al. Wytyczne postępowania w nadciśnieniu tętniczym w Polsce 2024 — stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego/Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce Rok 2024; 10(3): 53–111.

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

RÓB TO REGULARNIE

SERVIER dla serca

dd/mm/rr

Nawyki	P	W	Ś	C	P	S	N
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

www.dbajoserce.pl/robtoregularnie

SV250306

SERVIER moved by you

SERVIER dla serca

Współodpowiedzialni dla zdrowia