

Chętni otrzymali ulotki dot. promowania zdrowego stylu życia: „Aktywność fizyczna”, „Szkodliwe palenie tytoniu”, „Cholesterol”, „Dekalog Zdrowego Stylu Życia”, „Palenie tytoniu jest uleczalne”, „Dieta Przeciwmiażdżycowa”, „Palenie osłabia słuch”, „Test uzależnienia”, „Jedziesz nie pal!” - Palenie może być przyczyną śmierci, jednak nie zawsze z powodu raka płuca. Przyczyną wielu śmiertelnych wypadków drogowych są kierowcy, którzy tracą kontrolę nad samochodem, zapalając papierosa podczas jazdy!

Co opóźnia rozwój miażdżycy i zapobiega chorobom układu krążenia?

Jedyny, obecnie najbardziej dostępny i skuteczny sposób to zdrowy styl życia, w tym przede wszystkim:

- racjonalne odżywianie,
- zwiększenie aktywności fizycznej,
- radzenie sobie ze stresem,
- utrzymywanie zdrowych stosunków z ludźmi,
- nie palenie tytoniu.