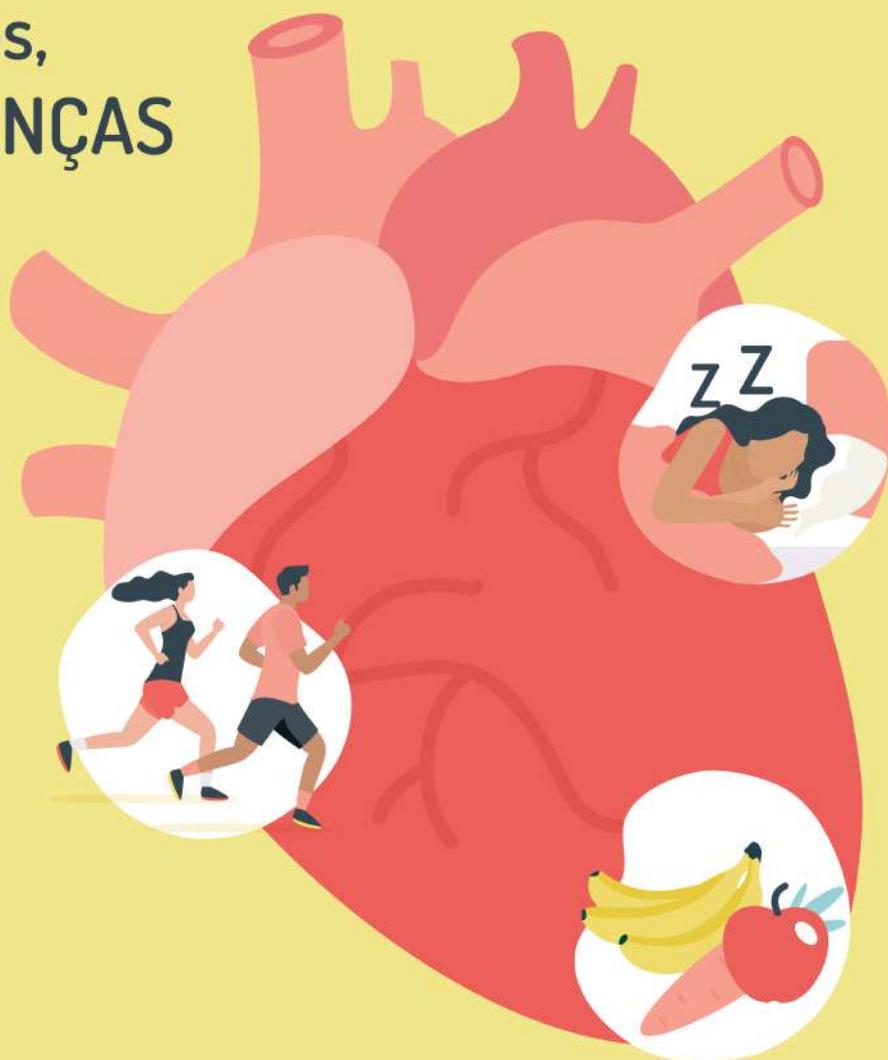


Colesterol sob controle

Pequenos hábitos,
GRANDES MUDANÇAS

08.08

Dia Nacional
de Prevenção
e Controle
do Colesterol



Hipertensão
Diabetes
Obesidade
Colesterol

APOIO

BETTER HEARTS
BETTER CITIES
Cuidando do seu coração

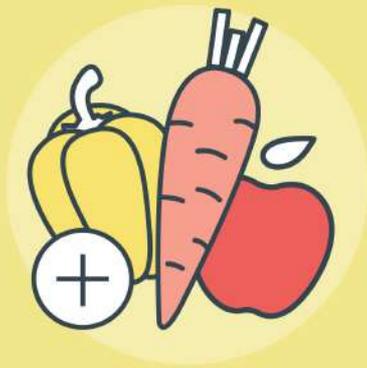


CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE



Hábitos saudáveis são
essenciais para **aumentar o
colesterol bom e reduzir o ruim**





Amplie o consumo de alimentos naturais, como frutas, verduras e legumes



Faça atividades físicas com regularidade

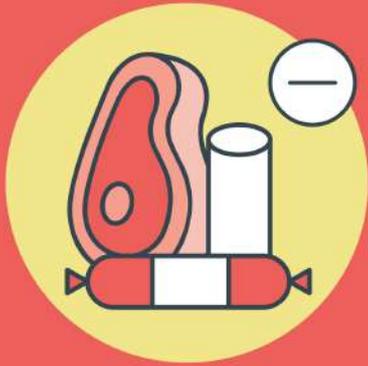


Aposte em alimentos como aveia, queijos brancos e leite e iogurte desnatados



Durma bem até o corpo descansar





Reduza o consumo de carnes vermelhas gordas, óleo e industrializados



Abandone o tabagismo, o que inclui cigarros eletrônicos e narguilé



Evite o uso de bebidas alcóolicas

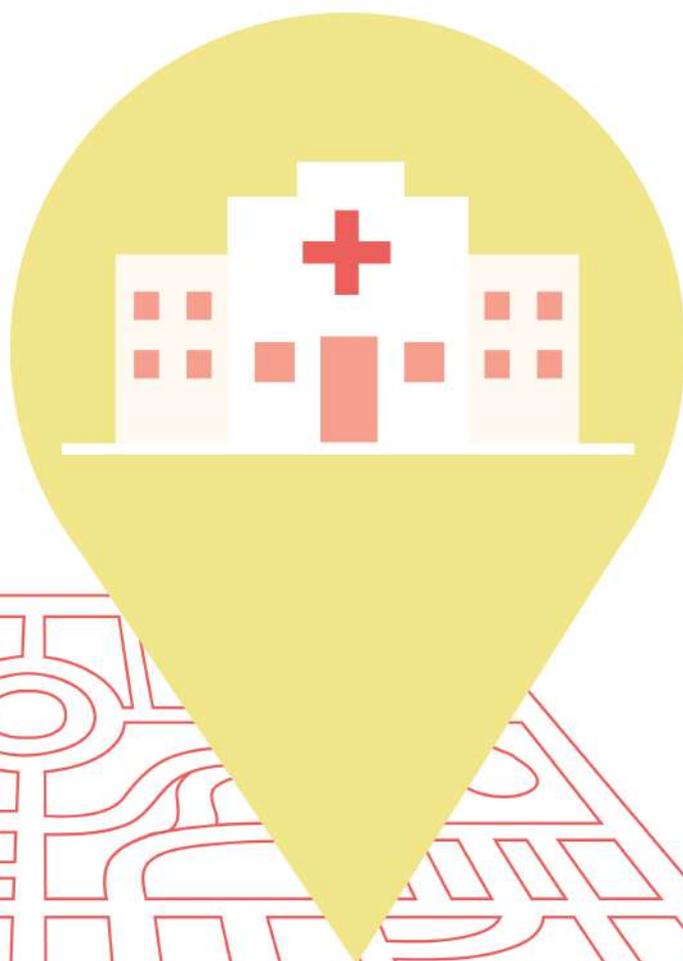


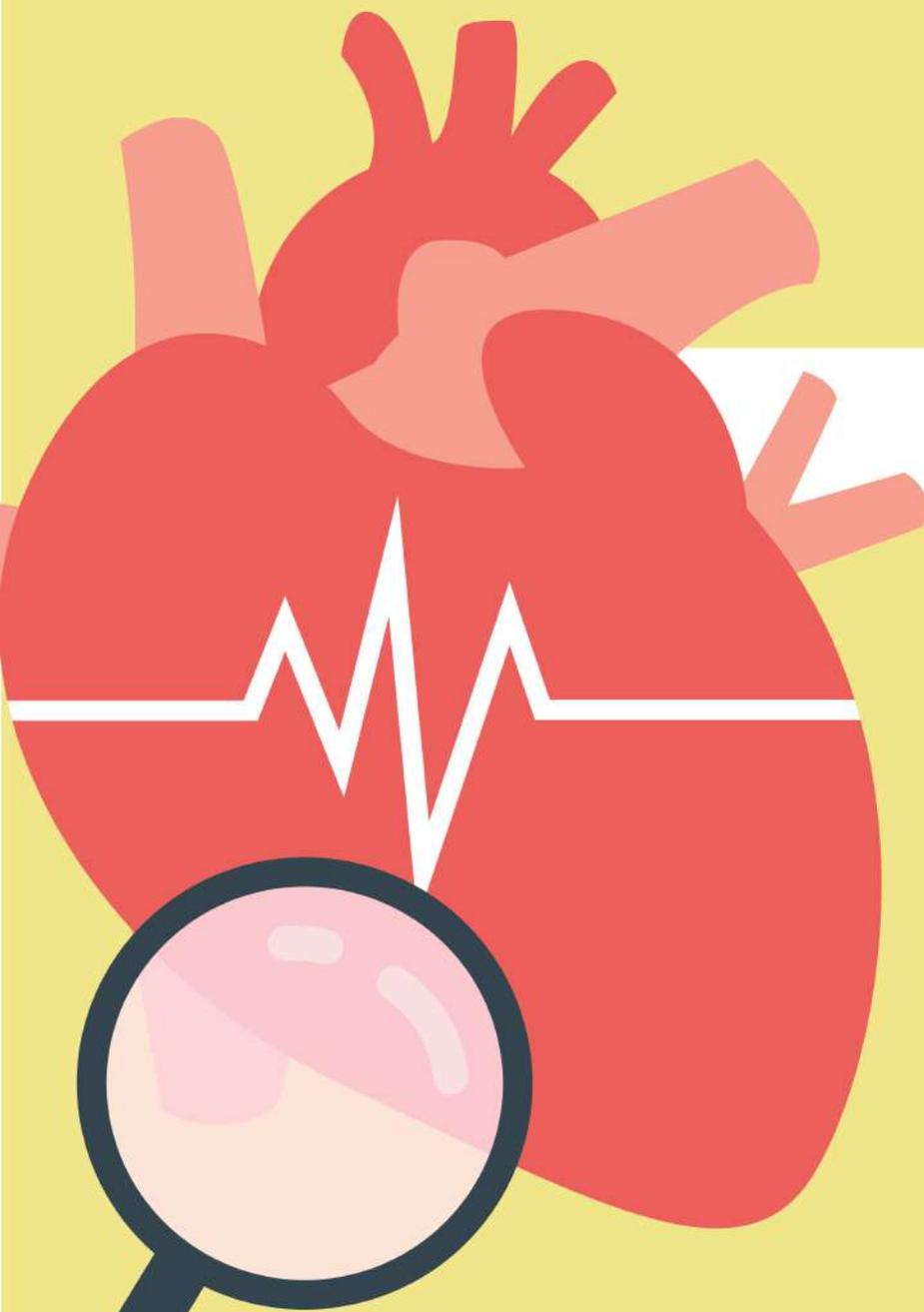
Mantenha o corpo em atividade e fique longe do sedentarismo

O colesterol alto não
apresenta sintomas ou sinais.

Não deixe para amanhã

O diagnóstico é
simples e pode
ser feito na **UBS**
mais próxima
da sua casa





08.08

Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol

Hipertensão
Diabetes
Obesidade
Colesterol

APDO
 BETTER HEARTS
BETTER CITIES
Cuidando de seu coração

