

Európske číslo zdravého srdca

0 – 30 – 5 – 140/90 – 70 – 80/94

0 – nefajčenie, prirodzené je nefajčiť

30 – vykonávať fyzickú aktivitu minimálne 30 minút denne

5 – udržiavať hladinu cholesterol v krvi pod 5 mmol/l

140/90 - udržiavať hodnotu tlaku krvi pod 140/90 mmHg, ideálne 120/80 mmHg

70 – optimálna srdcová frekvencia 70 za minútu a menej v pokoji

80/94 – ideálny obvod pása v cm ženy/muži

