



**Twoje serce, Twój mózg - to Twoja przyszłość!
Jesteś aktywną osobą w wieku 40+,
czujesz się zdrowy/zdrowa, jesteś pełny/pełna
energii - ZACHOWAJ TO!**

Żyj tak, aby uniknąć zawału serca i udaru mózgu:

- bądź aktywny/aktywna tak jak lubisz
- badaj regularnie: ciśnienie krwi, poziom glukozy i cholesterolu
- rzuć palenie
- dbaj o prawidłowe odżywianie, unikaj nadwagi



Znajdź nas! Szpital im. Marciniaka

www.szpital-marciniak.wroclaw.pl



**DOLNY
ŚLĄSK**



Dolnośląski Szpital Specjalistyczny
im. T. Marciniaka
Centrum Medycyny Ratunkowej

Zrealizowano przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Dolnośląskiego