

# 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

**Zbadaj się!**  
**Nie zwlekaj.**

 Znajdź nas! Szpital im. Marciniaka

[www.szpital-marciniak.wroclaw.pl](http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl)



Zrealizowano przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Dolnośląskiego