



**Dia Mundial
do Coração**

NO CORAÇÃO DA SAÚDE

29 setembro 2016

**energia
para a
vida**

**conhece
o teu
risco**


**tensão
arterial**


**açúcar
no sangue
(glicémia)**


**colesterol
índice
de massa
corporal**

Respeitar o coração, começa por conhecer o teu risco.

Assegura-te que sabes todos os teus “números”.

Vê como está o colesterol, o açúcar no sangue, o peso e a tensão arterial e, se algum não estiver normal, fala com o teu médico assistente.

Saber é poder. Conhece o teu risco e dá energia à tua vida.

www.worldheartday.org

  worldheartday  @worldheartfed

