



Tot i que es trobi bé, vagi a veure al seu metge, com a mínim, un cop l'any per a què li faci una revisió.

Amb freqüència, les revisions serveixen per a descobrir alteracions que, en un principi, no donen símptomes i que són més fàcils de controlar i de tractar.

Prevenir és curar.

Porti una vida sana. Serà un model per a qui té al seu voltant, especialment per als infants. Com més aviat adquireixin hàbits saludables, millor qualitat de vida tindran i menor serà el seu risc cardiovascular en el futur.

Entre les principals maneres de tenir cura del cor destaquem:

- x Fer exercici físic diàriament, per a què el cor s'enforteixi i la sang circuli millor per tot el cos.
- x Menjar aliments que continguin ferro com ara, carn, ous, lleties, mongetes i fulles verdes, per a evitar l'anèmia.
- x Evitar fumar, perquè el tabac taponi les artèries i les venes.
- x Menjar poca sal i poc sucre, per a què la sang circuli adequadament.
- x ormir 8 hores diàries, perquè el descans permet refer energies.
- x Beure aigua a diari, perquè és un element que forma part de la sang.
- x Controlar les emocions, perquè els empipaments, la ira, els ensurts i l'estrès també fan mal al cor.

SABIES QUÈ?

El nostre cor és un òrgan vital pel desenvolupament de les nostres funcions.

Les malalties del cor són les més freqüents entre la població adulta.

El cor, com qualsevol part del cos, necessita cures que són vitals per al seu adequat funcionament.

Mai és massa tard per a canviar i millorar la salut cardiovascular, gràcies a una vida saludable.

RECEPTE SALUDABLE

Crema de mongetes seques



riturem les mongetes, ja bullides, amb l'aigua. Hi posem un bon raig d'oli d'oliva i vinagre i les salpebrem.

Com a guarnició, hi podem posar pastanaga bullida, pebre vermell, tonyina, tomàquet, pernil dolç, julivert o crostons.

Es poden triturar les mongetes, l'aigua i l'oli junts, per a què emulsionin millor. Si hi posem més aigua, es pot beure com un suc fresc.

320 g de mongetes

lanques cuites

400 g d'aigua

Oli d'oliva

Vinagre

Sal