

LIIKUMISSPASS

TREENINGPERIOOD MÄRGITUD PUNASELT

SOORITUSE KESTVUS (minutites)	E	T	K	N	R	L	P	
	JUULI					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	

SOORITUSE KESTVUS (minutites)	E	T	K	N	R	L	P
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	AUGUST				

SOORITUSE KESTVUS (minutites)	E	T	K	N	R	L	P	
	SEPTEMBER				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30				

TERVE SÜDAME NÄITAJAD:

Pulss rahuolekuss: 80 lööki/min

Vererõhk: alla 130/85 mm HG

Kolesterool: alla 5,0 mmol/l

Veresuhkur: alla 5,5 mmol/l

Vööübermõõt naistel: alla 88 cm

Vööübermõõt meestel: alla 102 cm

NIMI: _____

E-POST: _____ ; TEL: _____

TÄIDETUD LIIKUMISSPASSID ESITADA 17. SEPTEMBRIKS 2016

Viimsi Vallavalitsuse infolauda (Nelgi tee 1) või Viimsi Päevakeskusesse (Kesk tee 1)

Osaliselt rahastatud Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020 vahenditest

Südame- ja veresoonkonnahaigused on suurimad surmapõhused Eestis. Haigestumisoht on suurem neil inimestel, kes vähe liiguvad ja ebatervislikult toituvad. Oma südame heaks saad õige käitumisega ise palju ära teha.

LIIGU REGULAARELT

- Liigu vähemalt 30 minutit 5-7 päeva nädalas. Pidev liikumine peaks kestma vähemalt 20-30 min.
- Südame jaoks kasulik liikumine on aeroobne treening - jalgrattasõit, kiire kõnd, tantsimine, suusatamine, ujumine jms.
- Ka väike koormus annab positiivse mõju: kasuta lifti asemel treppe, bussi- või autosõidu asemel jaluta. Tee koos argitoimetustega 10 000 sammu päevas ja saad vajaliku kehalise koormuse.
- Otsi hea kaaslane, kellega koos liikumine harjumuseks muuta.

LOOBU SUITSETAMISEST

- Suitsetamisest loobumine on kõige esimene ja olulisem samm, mida saad südame heaks teha.
- Kui sa ei suuda ise tubakasõltuvusest vabaneda, pöördu abi saamiseks perearsti poole või külasta suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetti.
- Väldi suitsuses ruumis viibimist, et kaitsta end passiivse suitsetamise eest.

VÄLDI STRESSI!



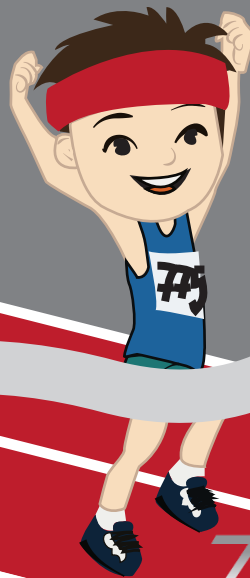
TOITU TERVISLIKULT

- Söö vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju päevas (1 portsjon on umbes 100g).
- Vähenda loomsete (küllastunud) ja transrasvhapete tarbimist. Transrasvhappeid leidub enim hüdrogeenitud taimerasvu sisaldavates toitudes. Loomsete rasvade tarbimise piiramiseks vali väherasvaseid piimatooteid ja lahjat liha, väldi vorste (nt. 1 väike viiner sisaldab ca 1 tl rasva). Toidu valmistamisel kasuta toiduõli.
- Söö paar korda nädalas kala. Kala sisaldab südamele kasulikke oomega-3-rasvhappeid ja D-vitamiini.
- Söö kiudainerikast toitu. Kiudaineid leidub ainult taimsetes toiduainetes, peamiselt teraviljatoodetes, kaunviljades, puu- ja köögiviljades.
- Vali vähese suhkrisaldusega toite ning tarbi vähem rafineeritud suhkurt, piira magusate jookide ja kompekkide osa menüüs.
- Söö vähem soola, mitte üle 5-6 g päevas (5g=ca 1tl). Umbes 75% vajalikust soolast on juba toitudes olemas (nt 5 viilu rukkileiba= 2g soola). Vaata kindlasti toidupakendilt soolasisaldust: toidu soolasisaldus on kõrge, kui soola on üle 1,5g 100g kohta.

VÄLDI ALKOHOOLI LIIGSET TARBIMIST

Rohke alkohol kahjustab südamelihast, tõstab vererõhku ja kehakaalu. Igasse nädalasse peab jääma vähemalt kolm alkoholvaba päeva. Mehed ei tohi juua üle 40g ning naised üle 20g absoluutset alkoholi päevas.

-IGA SAMM ON VÕIT!-



775
Meesi
esimajalutsesest