

08 de agosto

Dia Nacional de Combate ao Colesterol



Como controlar o colesterol alto?

1

Reedique a sua alimentação. Inclua alimentos naturais em maior quantidade em suas refeições.



2

Elimine o consumo de alimentos processados e industrializados.



3

Evite a ingestão de bebidas alcoólicas.



4

Procure praticar atividades físicas, como esportes, de 2 a 3 vezes por semana.



5

Realize check-ups periodicamente para saber como anda a sua saúde.

