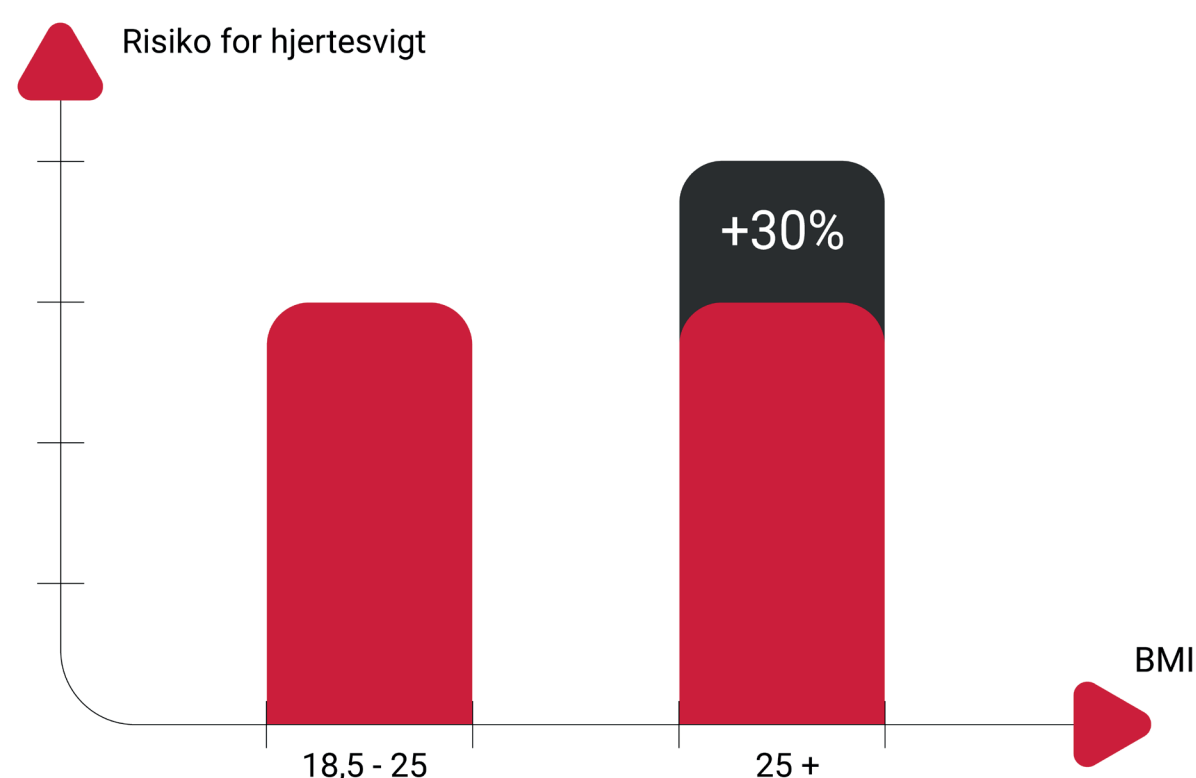
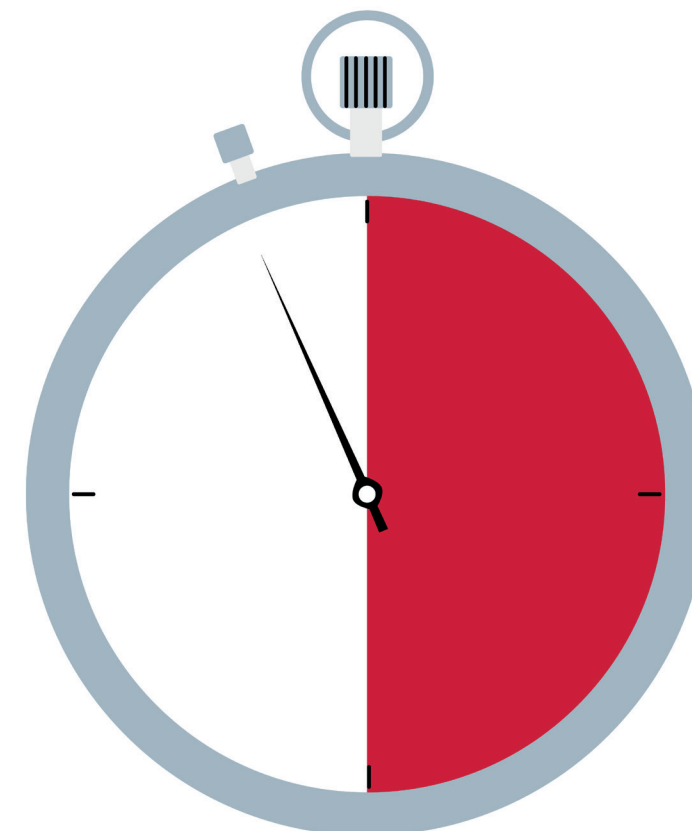


VIDSTE DU GODT AT...

Hvis du motionerer let i bare 30 minutter om dagen så nedsætter du risikoen for åreforsnævring i hjertet med hele 11%?

Motionerer du endnu mere kan du nedsætte risikoen med hele 22%!



Risikoen for hjertesvigt stiger med 30% hvis din BMI er over 25?

For at holde en normal vægt, gå en tur på en af hjerteforeningens hjertestier.

Svage sociale relationer øger risikoen for åreforsnævring i hjertet med hele 29%?

Tag en ven eller et familiemedlem med når du skal ud og gå, så i alle kan få et bedre hjerte!



HJERTESTIERNE:
KÆRLIGHED
ER GODT FOR HJERTET