

29 SEPTEMBRIE 2026

— ZIUA MONDIALĂ A INIMII

NU RATA NICIO BĂTAIE A INIMII TALE!

5 pași mici pentru o inimă mai sănătoasă



VEZI mai departe care sunt...





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

SCHIMBĂRILE MICI POT FACE DIFERENȚA.

Schimbările mici și constante pot contribui la îmbunătățirea sănătății inimii în timp.

01 IA SCĂRILE, NU LIFTUL!

De Ziua Mondială a Inimii, te provocăm să alegi **primul pas** pe care îl poți transforma într-un obicei.



Chiar și câteva minute de mișcare în plus, în fiecare zi, **contează**.



PAȘI MICI
PENTRU O
INIMĂ SĂNĂTOASĂ

LIFT



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

ALIMENTAȚIA

02 ALEGE MAI SĂNĂTOS!

De Ziua Mondială a Inimii, te provocăm să pui mai des în farfurie:



fructe și legume



alimente cât mai puțin procesate

Nu trebuie să schimbi totul dintr-o dată.

Începe cu o alegere mai bună, spre a avea mese mai echilibrate.



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

CONTROALE MEDICALE REGULATE

03 CONSULTĂ-ȚI MEDICUL!

Controalele medicale regulate pot ajuta la
identificarea timpurie a unor factori de risc.



Verifică-ți periodic valorile importante
pentru sănătatea cardiovasculară:



TA



glicemie



colesterol



IMC

Cunoaște-ți numerele.





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

IA O PAUZĂ

04 RIDICĂ-TE. MIȘCĂ-TE. REȘPIRĂ.

Dacă lucrezi mult timp stând pe scaun:



Chiar și câteva minute de pauză
pot contribui la **reducerea**
sedentarismului.



Un mic obicei repetat zilnic
poate conta pentru **sănătatea ta.**





Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

TE PROVOCĂM

05 FĂ-ȚI O PROMISIUNE

Alege o activitate pe care să o poți face constant:



mers
pe jos



alergat



mers cu
bicicleta



antrenamente
de fitness



fotbal

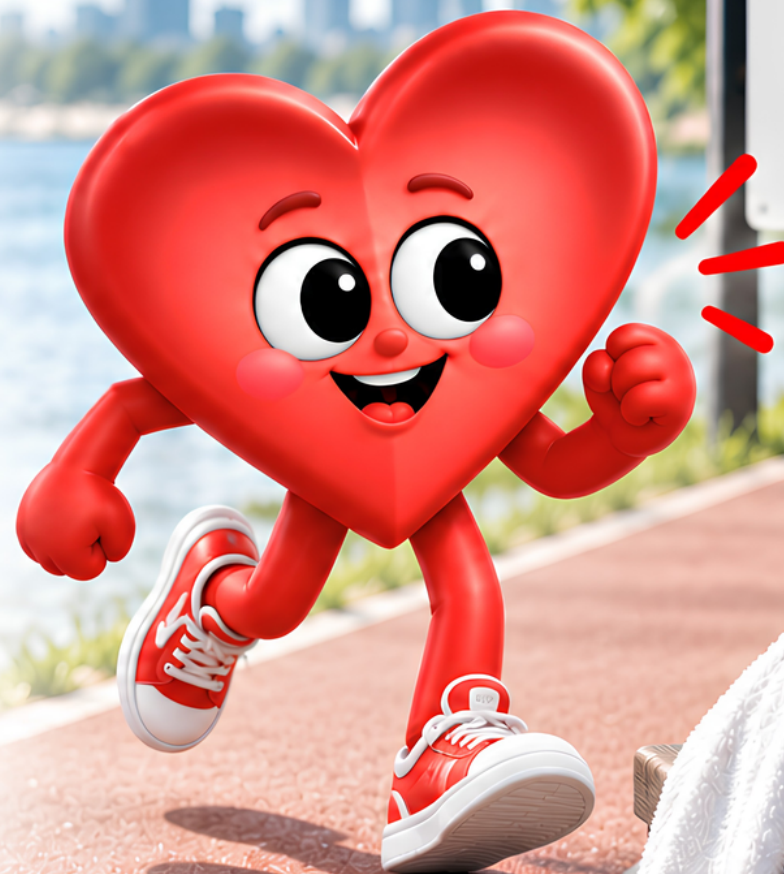


înot

sau orice îți place.



Fă-ți un plan. Ține-te de el.
Împărtășește progresul tău și cu alții
poate îi stimulezi.



NU RATA
NICIO
BĂTAIE
A INIMII
TALE!

