

Ovaj je letak izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba.
Sadržaj letka u isključivoj je odgovornosti SDDH i ni pod kojim se uvjetima ne
može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.



Distrofija je
odabrala nas
**PREHRANU
BIRAMO MI**



**NEKA ZDRAVA PREHRANA
POSTANE RUTINA!**

**Savez
društava
distrofičara
Hrvatske**

**Nova Ves 44,
10 000 Zagreb**

www.sddh.hr





O PROJEKTU

Cilj projekta "***Ishranom protiv kardiovaskularnih komplikacija mišićne distrofije***" je unapređenje zdravlja osoba s mišićnom distrofijom na području Zagreba informiranjem o posljedicama nepravilne ishrane i promocijom adekvatne prehrane za osobe s mišićnom distrofijom radi stvaranja i usvajanja zdravih prehrambenih navika.

SVOJE NAVIKE
PREHRANE MOŽEMO
PROMIJENITI I
UNAPRIJEDITI JEDINO
AKO IH UPOZNAMO.

BOLEST MODERNOG DOBA

Sjedilački način života sve češće dovodi do pojave bolesti srca i krvnih žila. Ova opasnost, zbog nemogućnosti kretanja, još više je izražena kod osoba s mišićnom distrofijom nego kod "opće populacije".

VODITE "DNEVNIK PREHRANE"

Samoanaliza je prvi korak usvajanja zdravih navika. Tjedan dana zapisujte što, kada i koliko jedete, o čemu mislite, kako se osjećate i što radite dok jedete te kako se fizički i psihički osjećate nakon obroka.

PRATITE STANJE ORGANIZMA

Redovno odlazite na kontrole kod kardiologa. Mjerite tjelesnu težinu, indeks tjelesne mase, krvni tlak te razinu glukoze i kolesterola u krvi.

POTIČITE DRUGE

Svojim primjerom budite poticaj drugima. Saznanja o zdravim načinima života prenosite na obitelj, prijatelje, poznanike... Na taj način stvarajte "**začarani krug zdravlja**".