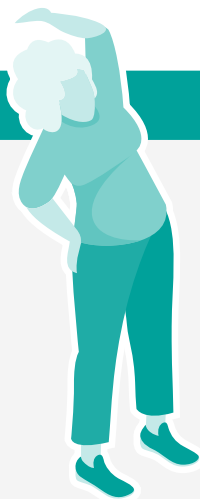


Estil de vida



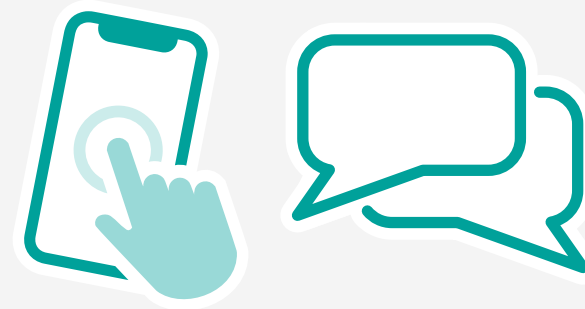
Objectius

- **Dieta saludable**
- **Cintura:** < 94 cm homes < 80 cm dones
- **Entrenament físic d'intensitat baixa-moderada:** arriba a les 10.000 passes diàries.



Evitar

- **Cal deixar de fumar;** si cal, busca ajuda.
- **Evita el consum excessiu d'alcohol.**
Intenta substituir per begudes sense alcohol. Evita també les begudes ensucrades. Beu preferiblement aigua.
- **Evita el consum de drogues.**



Com t'ajudarem?

- **Assessorament sanitari.**
- **Programa d'educació de dieta.**
- **Programa d'educació i d'entrenament físic.**
- **Recomanacions de Salut General.**

Valors òptims

- **Pressió arterial sistòlica**
120-129mmHg
- **Pressió arterial diastòlica**
70-79mmHg
- **Control glicèmic (HbA1C<7%)**
- **Control lipídic (LDL<55m g/dL) (<1,4 mmol/l)**