

PARE A DOENÇA CARDÍACA ANTES QUE ELA ACONTEÇA

A doença cardíaca afetará **1 EM CADA 2 ADULTOS NOS ESTADOS UNIDOS**. Em geral, **HÁBITOS SAUDÁVEIS PODEM EVITAR ESSA CONDIÇÃO**.

O QUE VOCÊ PODE FAZER: FORTALEÇA SEU CORPO



COMA DE MODO SAUDÁVEL PARA O CORAÇÃO



MOVIMENTE-SE MAIS



MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL



EVITE O USO DO TABACO



GERENCIE O COLESTEROL



MONITORE A PRESSÃO ARTERIAL



CONTROLE O DIABETES

Informações fornecidas apenas para fins educacionais. Consulte seu profissional de saúde sobre as suas necessidades de saúde específicas.

▶ Acesse **[CardioSmart.org/Prevention](https://www.cardiosmart.org/Prevention)** para se informar sobre opções mais saudáveis.