Institutul Național de Sănătate Publică

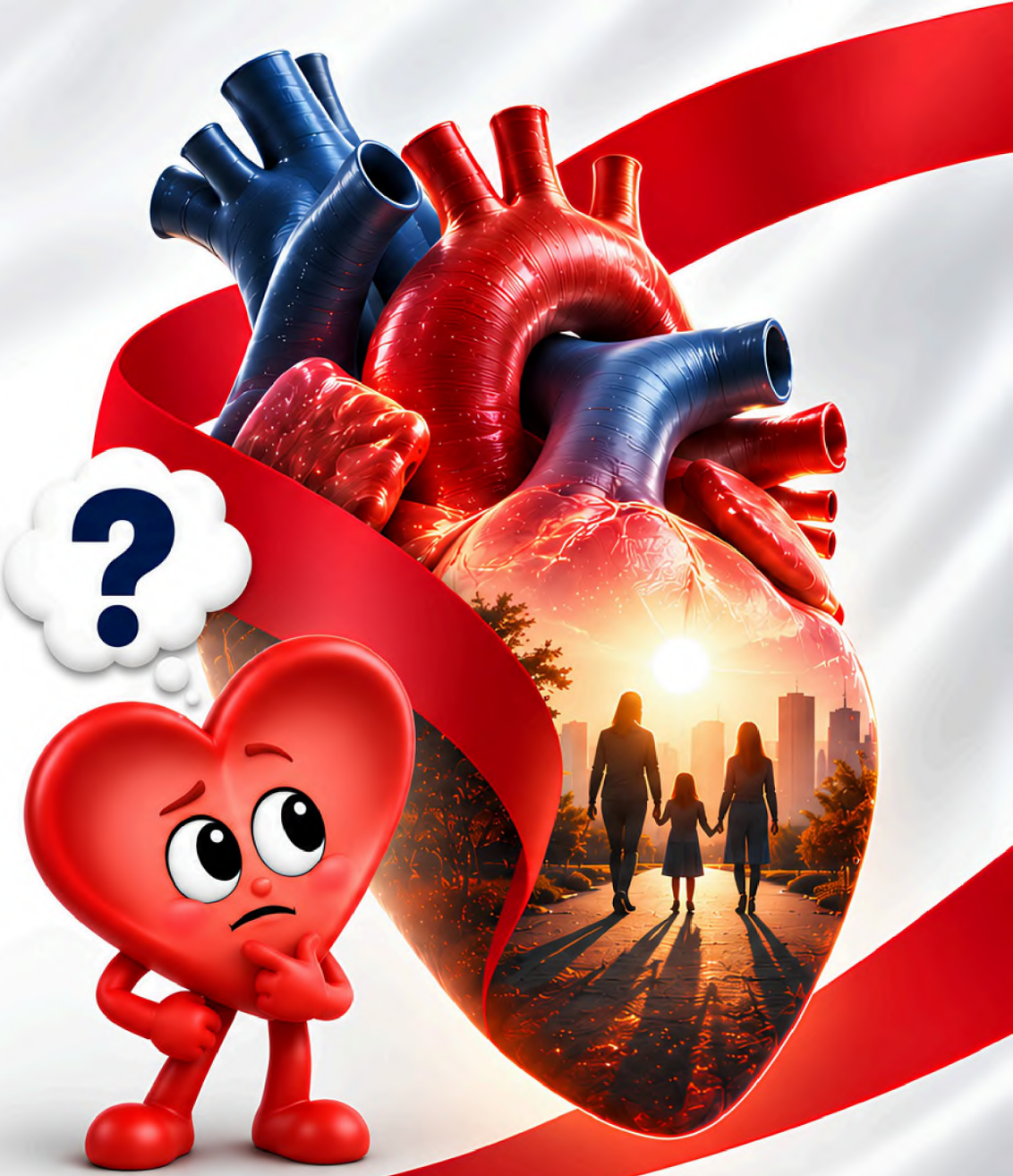
Ministerul Sănătății

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....

insp.gov.ro | #Ziuamondialăainimii | #DontMissaBeat

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

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.**



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

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.



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

IA O PAUZĂ

04 RIDICĂ-TE. MIȘCĂ-TE. RESPIRĂ.

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.**



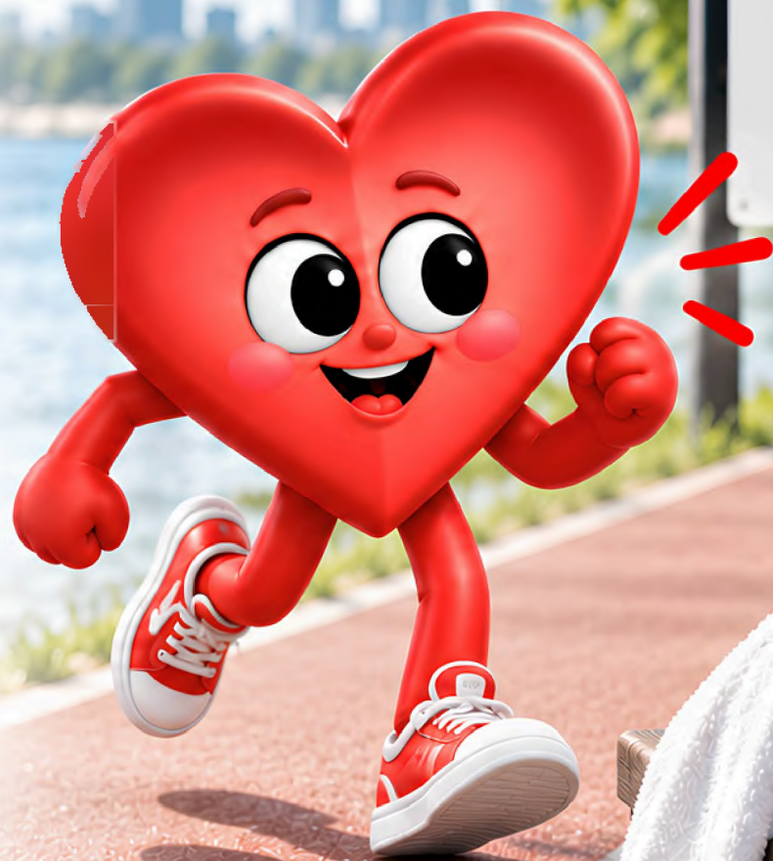
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Institutul Național de Sănătate Publică

Ministerul Sănătății

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.

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