

Friskfaktorer för att undvika **STROKE**

- Rör på dig dagligen
- Undvik tobaksprodukter
- Drick måttligt med alkohol
- Håll koll på ditt blodtryck, vikten och dina kolesterolvärden
- Undvik stress



Stroke
förbundet

- *Tänk på vardagsmotionen! Även korta promenader räknas.*
- *Sluta röka ger de snabbaste hälsovinsterna!*
- *Avstå från alkohol, är bra för kroppen och omdömet!*
- *Är värdena för höga? Försök ta ner dem, det går!*
- *Minska stressen, varva ner och koppla av ibland. Din kropp kommer att tacka dig!*

www.strokeforbundet.se