



### Nagradna igra „ZA MOJE SRCE“

#### VODORAVNO

- 6 preporuča se 30 minuta svaki dan
- 7 prekomjerno uzimanje povećava krvni tlak, morska ...
- 8 dvije skupine namirnica koje je potrebno jesti najmanje 400 g dnevno
- 10 najbolji model prehrane koji potječe i iz naših krajeva a preporuča se diljem svijeta
- 11 bogata je omega-3 masnim kiselinama koje smanjuju rizik za bolesti srca i krvnih žila
- 14 obvezan obrok svakog jutra
- 15 mišićni organ koji pumpa krv u krvne žile

#### OKOMITO

- 1 pretilost, rizik za bolesti srca i krvnih žila
- 2 vodeći uzrok smrtnosti kod nas i u svijetu
- 3 štetna životna navika, najznačajniji rizični čimbenik za rak i bolesti srca i krvnih žila
- 4 najopasnija masnoća za zdravlje
- 5 medicinski naziv za visoki krvni tlak
- 9 njeno ulje je u službi zdravlja
- 12 preporuča se piti 1-2 čaše dnevno za muškarce i jedna za žene
- 13 uzrok srčanog udara, a može ga smanjiti odmor, slušanje muzike, čitanje knjige ...

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO DUBROVAČKO-NERETVANSKE ŽUPANIJE

[www.zzjzdnz.hr](http://www.zzjzdnz.hr)