

# Naturalny SPOSÓB NA NADCIŚNIENIE



29 WRZEŚNIA  
DZIEŃ SERCA

To, co jemy wpływa na to, jak działa nasze serce. Żeby mu pomóc najpierw trzeba połowę talerza wypełnić warzywami i owocami. To będzie już połowa sukcesu. Prostsze niż myślisz.

POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW

SOK Z ARONII



Pomidory i kalafior mają mnóstwo potasu, który obniża ciśnienie krwi. Są także dobrym źródłem błonnika, który daje uczucie sytości.



Papryka, brokuły i kapusta są pełne witaminy C, która wzmacnia nasze naczynia krwionośne. Dzięki niej nasze tętnice stają się bardziej elastyczne.



Czarna porzeczka, aronia i wiśnia są pełne antocyjanów, które są dobre dla naszych naczyń krwionośnych i obniżają ciśnienie krwi.



Kasza gryczana i jeczienna oraz pełnoziarnisty chleb też wzmacniają naczynia krwionośne. Mają dużo magnezu.



Tłuste mięso warto zamienić na tłuste ryby. Podobnie jak orzechy, dynia i oliwa obniżają one poziom cholesterolu.



Sięgaj po białą fasolę, biały ser, jaja oraz indyka. Te składniki także sprawiają, że nasze tętnice są bardziej elastyczne.

Polska  
smakuje

POŁOWA  
sukcesu

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw w ramach realizacji przez Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw kampanii edukacyjno-informacyjnej „Czas na polskie superowoce! Edycja III”.