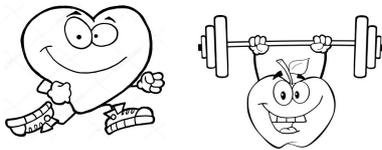


Che cosa è la **RIABILITAZIONE **CARDIOVASCOLARE** ?**

Movimento regolare

Partecipare ad un programma di terapia motoria, supervisionato da terapisti esperti e specializzati. Attività fisica quotidiana.



Alimentazione sana

Adottare un'alimentazione equilibrata e sana, ricca di fibre, verdure, frutta e con un apporto proteico adeguato.



I programmi di riabilitazione cardiovascolare comprendono queste **5** componenti principali

Ridurre lo stress

Imparare a gestire lo stress quotidiano attraverso tecniche di rilassamento, svago e attività appaganti, musica o altri metodi.

Smettere di fumare

La maggior parte dei programmi di riabilitazione cardiovascolare offre una consulenza specifica e può indicarvi i migliori metodi di disassuefazione da fumo.



Medicamenti

Seguire con attenzione e costanza le istruzioni del proprio medico.



Rivolgetevi al vostro medico

Potrete ricevere tutte le informazioni per partecipare al nostro programma di riabilitazione. Fatelo **OGGI!!**

La riabilitazione **CARDIOVASCOLARE** può:

Abbassare la possibilità di un secondo infarto o di un secondo intervento



Diminuire il dolore al petto e, in alcuni casi, la necessità di medicinali



Controllare i fattori di rischio cardiovascolare come la pressione alta e il colesterolo



Ridurre il rischio generale di morte o di un altro evento cardiaco



Aiutare nella perdita di peso