

KORONARE HERZKRANKHEIT

RIESIEKOREDUKTION – LEBENSSTILÄNDERUNG

1. Mediterrane Kost
2. nicht Rauchen
3. Regelmäßige körperliche Aktivität
(4x / Woche 30 – 60 Min)
4. Stressabbau – Yoga u.a.

AUSSERDEM:

- Medikamenteneinnahme regelmäßig
- Grippeimpfung jährlich
- Zähne und Zahnfleisch sanieren!

DIÄT:

- Weniger tierische / gehärtete Fette / Salze

VIEL:

- Pflanzliche Öle – Raps / Olive, Leinöl
- Fisch 1-2x / Woche / Fischölkapseln Omega 3
- Obst, Gemüse, Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte
- 1/8 Wein
- Knoblauch
- Mandeln, Nüsse, Leinsamen
- Bitterschokolade 10 g
- Grüner Tee
- Cholesterin senken: Leinsamen, Hafer (Kleie), Mandeln, Knoblauch, Avocado, Vollkorn, Flohsamen, Vegane Kost