



**Dita botërore
e zemrës**

NË ZEMËR TË SHËNDETIT

29 Shtator 2016

JEPNI FORCË JETËS TUAJ



Zemra juaj i jep forcë gjithë trupit
Ju mundëson të dashuroni, të qeshni dhe ta jetoni
jetën në maksimum.

Disa ndryshime të vogla mjaftojnë që ta përforconi zemrën
Tuaj dhe të keni një ndikim pozitiv afatgjatë ndaj shëndetit Tuaj.

**PËRFORCONI ZEMRËN TUAJ DHE
JEPNI FORCË JETËS TUAJ**

www.worldheartday.org

  worldheartday

 @worldheartfed

Në bashkëpunim me:

PHILIPS



Përkthimi:



Instituti i shëndetit publik i
Republikës së Maqedonisë



**WORLD HEART
FEDERATION®**



**Dita botërore
e zemrës**

NË ZEMËR TË SHËNDETIT

29 Shtator 2016

**JEPNI FORCË
JETËS
TUAJ**

**Duajeni
zemrën
tuaj**

Bëni

**aktivitete
fizike**

Ushqehuni

shëndetshëm

**Lini
duhanin**

**Zemra juaj i jep forcë gjithë trupit
Ju mundëson të dashuroni, të qeshni dhe ta jetoni
jetën në maksimum.**

**Disa ndryshime të vogla mjaftojnë që ta përforconi zemrën
Tuaj dhe të keni një ndikim pozitiv afatgjatë ndaj shëndetit Tuaj.**

**DUAJENI ZEMRËN TUAJ DHE
JEPNI FORCË JETËS TUAJ**

www.worldheartday.org

  worldheartday

 @worldheartfed

Në bashkëpunim me:

PHILIPS



Përkthimi:



Instituti i shëndetit publik i
Republikës së Maqedonisë



**WORLD HEART
FEDERATION®**



**Dita botërore
e zemrës**

NË ZEMËR TË SHËNDETIT

29 Shtator 2016

**JEPNI FORCË
JETËS
TUAJ**

Zbuloni
rrezikun
Tuaj



Tensioni
i lartë i
gjakut



Sheqeri
në gjak

Kolesteroli &
IPT 

Dashuria ndaj zemrës Tuaj fillon me zbulimin e rrezikut që ju kanoset.
Prandaj, kujdesuni që t'i zbuloni të gjitha parametrat Tuaj shëndetësor.
Vizitoni mjekun tuaj dhe kërkonj disa analiza themelore.
Mos harroni: Dituria është fuqi!

**ZBULONI RREZIKUN TUAJ DHE
JEPNI FORCË JETËS TUAJ**

www.worldheartday.org

  worldheartday

 @ worldheartfed

Në bashkëpunim me:

PHILIPS



Përkthimi:



Instituti i shëndetit publik i
Republikës së Maqedonisë