



NHS

Ju dhe kolesterolit

The AHSN Network

HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY

Për më tepër vizitoni
www.heartuk.org.uk

STATINA

NHS

Ju dhe kolesterolit

The AHSN Network

HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY

Për më tepër vizitoni
www.heartuk.org.uk

STATINA



NHS

Ju dhe kolesterolit

The AHSN Network

HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY

Për më tepër vizitoni
www.heartuk.org.uk

STATINA

KOLESTEROLI I KEQ

mund të bllokojë arteriet...

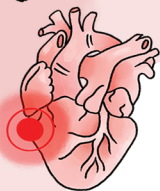


Shumë nga këto ushqime mund ta përkeqësojnë



dhe

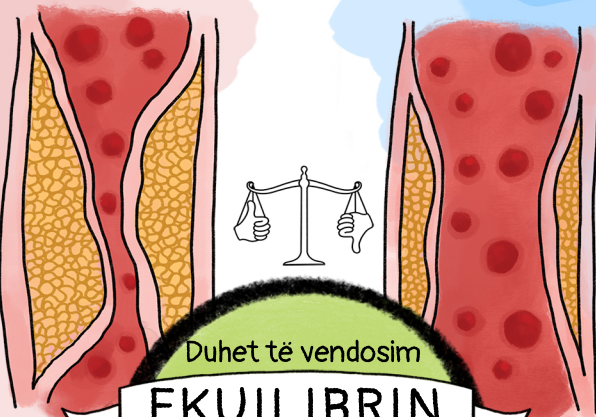
të rrisin rrezikun e infarktit në zemër



në tru



ose sëmundje të tjera të rënda



Duhet të vendosim

EKUILIBRIN

ndërmjet kolesterolit të mirë dhe të keq

Gjërat që mund të bëni për uljen e kolesterolit të keq:



Jini aktiv

Humbni peshë



Disa njerëzve u duhen ilaçe, shpesh statinë

Për të ditur më shumë rreth statinës, shih broshurën rreth statinës

KOLESTEROLI I MIRË

Shumë nga këto ushqime



janë të mira për pastrimin e arterieve

