NHS
Nós e o colesterol
The AHSN Network
HEART UK
THE CHOLESTEROL CHARITY
Para saber mais, visite
www.heartuk.org.uk
ESTATINA

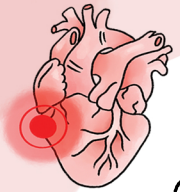
COLESTEROL MAU

Pode levar ao bloqueio das artérias...

Muitos destes alimentos podem agravar

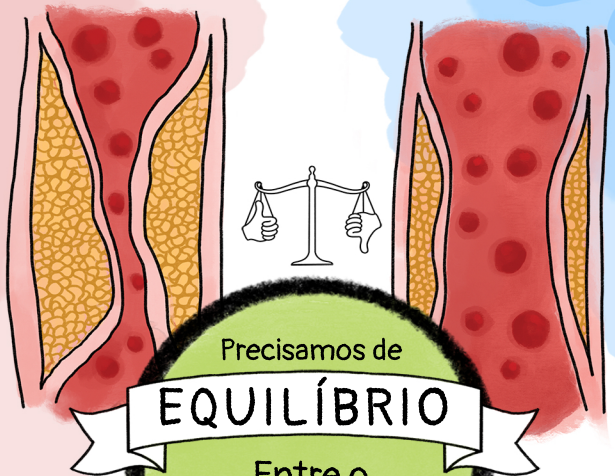
e

aumentar o risco de ataque cardíaco



AVC

ou outra doença grave



Precisamos de

EQUILÍBRIO

Entre o colesterol bom e mau

COLESTEROL BOM

Muitos destes alimentos

são bons para limpar as artérias

Coisas que podemos fazer para reduzir o mau colesterol:

Ser ativo

Perder peso

Por vezes é necessário um fármaco, geralmente uma estatina

Para saber mais sobre as estatinas consulte o folheto sobre as mesmas