

KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0	nefajčiť	KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0
	3	prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity		3
	5	porcií ovocia alebo zeleniny denne		5
	140	systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej		140
	5	celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l		5
	3	LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l		3
	0	eliminácia nadváhy, obezity a diabetu		0
KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0	nefajčiť	KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0
	3	prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity		3
	5	porcií ovocia alebo zeleniny denne		5
	140	systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej		140
	5	celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l		5
	3	LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l		3
	0	eliminácia nadváhy, obezity a diabetu		0
KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0	nefajčiť	KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0
	3	prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity		3
	5	porcií ovocia alebo zeleniny denne		5
	140	systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej		140
	5	celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l		5
	3	LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l		3
	0	eliminácia nadváhy, obezity a diabetu		0
KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0	nefajčiť	KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0
	3	prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity		3
	5	porcií ovocia alebo zeleniny denne		5
	140	systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej		140
	5	celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l		5
	3	LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l		3
	0	eliminácia nadváhy, obezity a diabetu		0
KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0	nefajčiť	KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0
	3	prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity		3
	5	porcií ovocia alebo zeleniny denne		5
	140	systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej		140
	5	celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l		5
	3	LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l		3
	0	eliminácia nadváhy, obezity a diabetu		0
KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0	nefajčiť	KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0
	3	prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity		3
	5	porcií ovocia alebo zeleniny denne		5
	140	systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej		140
	5	celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l		5
	3	LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l		3
	0	eliminácia nadváhy, obezity a diabetu		0
KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0	nefajčiť	KÓD ZDRAVÉHO ŽIVOTA	0
	3	prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity		3
	5	porcií ovocia alebo zeleniny denne		5
	140	systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej		140
	5	celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l		5
	3	LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l		3
	0	eliminácia nadváhy, obezity a diabetu		0

nefajčiť
prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity
porcií ovocia alebo zeleniny denne
systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej
celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l
LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l
eliminácia nadváhy, obezity a diabetu
nefajčiť
prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity
porcií ovocia alebo zeleniny denne
systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej
celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l
LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l
eliminácia nadváhy, obezity a diabetu
nefajčiť
prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity
porcií ovocia alebo zeleniny denne
systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej
celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l
LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l
eliminácia nadváhy, obezity a diabetu
nefajčiť
prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity
porcií ovocia alebo zeleniny denne
systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej
celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l
LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l
eliminácia nadváhy, obezity a diabetu
nefajčiť
prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity
porcií ovocia alebo zeleniny denne
systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej
celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l
LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l
eliminácia nadváhy, obezity a diabetu
nefajčiť
prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity
porcií ovocia alebo zeleniny denne
systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej
celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l
LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l
eliminácia nadváhy, obezity a diabetu
nefajčiť
prechádzky aspoň 3 km denne, alebo aspoň 30 min. aeróbnej aktivity
porcií ovocia alebo zeleniny denne
systolický krvný tlak 140 mm Hg a menej
celkový cholesterol aspoň pod 5,0 mmol/l
LDL cholesterol aspoň pod 3,0 mmol/l
eliminácia nadváhy, obezity a diabetu