

# Co lze očekávat od pohybové aktivity?



Zlepšení celkové  
zdatnosti organismu



Prevenici kardiovaskulárních  
příhod, nádorových onemocnění,  
metabolických  
onemocnění



Zlepšení nálady, prevenci  
depresivních stavů



## Ovlivnění lipidogramu:

- Zvýšení „hodného“ HDL-cholesterolu o 15 %
- Malé snížení „zlého“ LDL-cholesterolu, ale především změny struktury na větší, méně nebezpečné částice
- Výrazný pokles triglyceridů o 12 %\*

## Pohybová aktivita při vysokém cholesterolu a familiární hypercholesterolemii

Doc. MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D., a kolektiv

Ke stažení na [www.diagnozafh.cz](http://www.diagnozafh.cz)

