



Maailman sydänpäivää vietetään 29.9

Maailman Sydänpäivä on kansainvälinen toimintapäivä sydänterveyden hyväksi, ja maailmalla sydänterveyden väri on punainen. Suomessakin Pukeudu punaiseen -kampanjapäiviä on vietetty Sydänliiton järjestämänä yli 10 vuotta. Pukeudu punaiseen -päivän tarkoituksena on lisätä tietoisuutta sepelvaltimotaudista ja sen riskitekijöistä. Terveellisellä ruoalla, liikunnalla ja tupakoimattomuudella sekä liiallisen stressin välttämällä voidaan ennaltaehkäistä sydänsairauksia hyvinkin tehokkaasti. Pääviesti on: Elintavoilla on merkitystä.



Pukeutumalla punaiseen 29.9. olet mukana tekemässä sydänterveydestä näkyvää!

Suomessa sydänterveyttä ylläpitävien elintapojen merkitys on hyvin tiedossa. Sydänliitto on edistänyt asiaa jo 50-luvun puolivälistä lähtien. Eikä syyttä: Suomalaisten sydänterveyden huima edistyminen saa jatkuvasti kiitosta maailmalla. Jos sattuisi olemaan niin, että sydänterveyttä edistävät elintavat eivät olisikaan läpäisseet tietoisuutta tai ne ovat päässeet unohtumaan: ruoka, liikunta, tupakoimattomuus ja riittävä lepo. Siinä ne ovat. Kaikista näistä löytyy oivallista tietoa verkkopalvelusta sydan.fi.

Lisää tietoa sydänterveellisestä ruokavaliosta löydät Sydanmerkki-sivuilta. Voit tukea Sydänliittoa lahjoituksilla tai ostamalla Sydänkaupan tuotteita, seurata liiton toimintaa facebookissa sekä osallistua itse Pukeudu punaiseen -kampanjaan ja kuvakilpailuun! Voit myös tehdä lahjoituksen keräyslippaaseen sydänpäivänä 29.9 Munkkiniemen apteekissa.

<https://www.sydankauppa.fi/>

<https://www.facebook.com/sydanliitto>

https://sydan.fi/pukeudupunaiseen_2017

<https://promo.meltwater.fi/punainen>

Info@munkkiniemenapteekki.fi
www.munkkiniemenapteekki.fi

Professorintie 2, 00330 Helsinki
P. (09) 477 0100,
Fax (09) 241 0441

Palvelemme teitä:
Ark. 8.00-18.30
La. 9.00-15.00