

Vuoi tenere sotto controllo il tuo rischio?

Fai il test e ripetilo periodicamente

1. Non hai mai fumato o hai smesso di fumare

SI NO

2. Fai esercizi o attività motoria almeno 2-3 volte a settimana?

SI NO

3. Segui una dieta povera di grassi e di sale?

SI NO

4. Hai una pressione arteriosa <140/80 mmhg o <130/80 mmhg se sei diabetico?

SI NO

5. La tua glicemia è ben controllata?

SI NO

6. Assumi regolarmente la terapia che ti è stata prescritta?

SI NO

7. Il tuo umore è buono e hai voglia di stare bene?

SI NO

Se hai risposto NO ad una delle domande parlane con il tuo medico di famiglia