



## APOSTAR NA PREVENÇÃO É DEFENDER A SAÚDE

Actualmente sabe-se que os hábitos alimentares inadequados e a inactividade física são dois dos principais factores de risco para o aparecimento de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e até alguns tipos de cancro.

Para proteger o seu coração e reduzir o risco cardiovascular deve adoptar um estilo de vida saudável seguindo as recomendações da Sociedade Portuguesa de Cardiologia:

- ✓ Mantenha uma alimentação equilibrada e controle o seu peso
- ✓ Não fume
- ✓ Pratique exercício físico (Pelo menos 30 minutos de exercício moderadamente intenso na maioria dos dias da semana)
- ✓ Vigie a Pressão arterial
- ✓ Controle regularmente os níveis de "açúcar" (Glucose) e de "gorduras" (Colesterol total, HDL, LDL e Trigliceridos) no sangue

Prefira, para fazer as suas análises, um laboratório **certificado** que realize diariamente **Controlo de Qualidade Interno** e participe em programas de **Avaliação Externa da Qualidade** garantindo a **fiabilidade** dos resultados.

**Não deixe para Amanhã o que pode "dosear" Hoje.**

**Venha ao laboratório em jejum de 12 horas e conheça o seu perfil lipídico**

**Resultados no próprio dia (excepto ao sábado)**

**Perfil Lipídico** (Colesterol total+ HDL+ LDL+Trigliceridos) – **10.00€** (2.50€ cada)

Laboratório certificado ISO9001:2008

Licença de funcionamento N<sup>o</sup> 00058L/2005

**Santarém** - Rua Luís Camões n<sup>o</sup>10, 2000-116 Santarém tel. 243 309 780

**Almeirim** – Rua Bernardo Gonçalves n<sup>o</sup>69 H tel. 243 591 023

**Alcanhões** – Rua Paulino Cunha Silva ao 315 (por trás da Farmácia) tel. 243 427 013

**Tremês** -Rua Santiago n<sup>o</sup>128 tel. 243 478 210

<http://www.biolabor.pt> [biolabor@biolabor.pt](mailto:biolabor@biolabor.pt)

