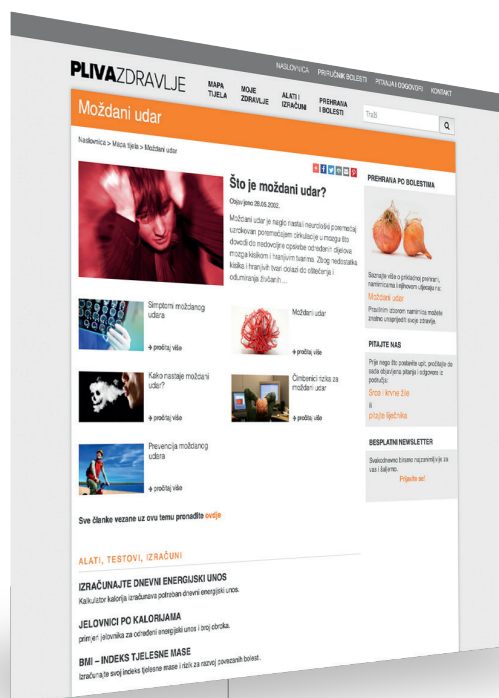


WWW.PLIVAZDRAVLJE.HR

# Centar Moždani udar



**Što je moždani udar?  
Kako nastaje moždani udar?  
Koji su simptomi  
moždanog udara?**

**Odgovore na pitanja potražite u člancima  
na portalu PLIVAZdravlje.hr u  
Centru Moždani udar.**

WWW.PLIVAZDRAVLJE.HR/CENTAR/286/MOZDANI-UDAR.HTML

## IZRAČUNAJTE DNEVNI ENERGIJSKI UNOS

Kalkulator kalorija izračunava potreban dnevni energijski unos.

## JELOVNICI PO KALORIJAMA

Primjeri jelovnika za određeni energijski unos i broj obroka.

## BMI – INDEKS TJELESNE MASE

Izračunajte svoj indeks tjelesne mase i rizik za razvoj povezanih bolesti.

## KAKO MJERITI KRVNI TLAK?

Pravilno mjerenje krvnog tlaka ključ je za dijagnozu i praćenje povišenoga krvnog tlaka.

## Moždani udar i prehrana

Saznajte više o prikladnoj prehrani, namirnicama i njihovom utjecaju na moždani udar – koje namirnice jesti, a koje izbjegavati. Pravilnim izborom namirnica možete znatno unaprijediti svoje zdravlje.

WWW.PLIVAZDRAVLJE.HR/CENTAR/PREHRANA/28/MOZDANI-UDAR.HTML

