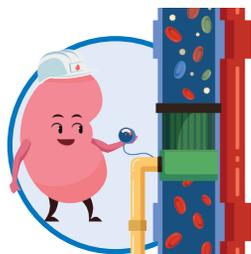
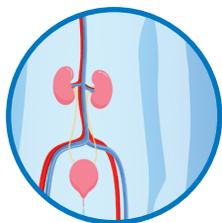


# CUIDE DOS SEUS RINS!

## AJUDE-OS A DESEMPENHAREM O INCRÍVEL TRABALHO QUE FAZEM



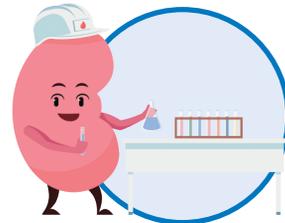
Filtram 1800 L de sangue diariamente.



Eliminam resíduos e toxinas pela urina.



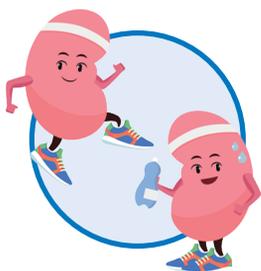
Regulam a pressão arterial, a quantidade de água e os eletrólitos.



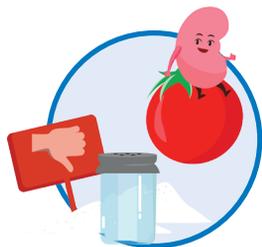
Produzem hormonas essenciais e tornam os seus ossos saudáveis.

1 em cada 10 europeus apresentam uma alteração do funcionamento dos rins. No entanto, muitos desconhecem este facto, uma vez que os rins sofrem silenciosamente no início. **O pior é que a função renal continua a diminuir com o tempo e não pode ser recuperada.** Valores elevados de açúcar no sangue, tensão arterial alta e peso a mais são prejudiciais aos rins.

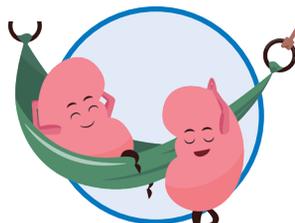
**A maior parte dos fatores de risco para a doença renal estão nas suas mãos: pode fazer muito para manter os seus rins saudáveis!**



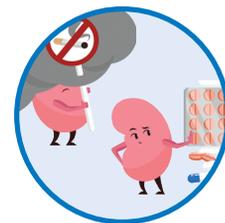
Exercício físico regular (20 minutos por dia)



Comida saudável, com pouco sal.



Reduza o stress.



Não fume, não abuse de medicamentos para as dores.



**Fale com o seu médico sobre a necessidade de fazer análises ao sangue e urina. A deteção precoce é essencial para reduzir ou parar a progressão da doença.**



[www.strongkidneys.eu](http://www.strongkidneys.eu)