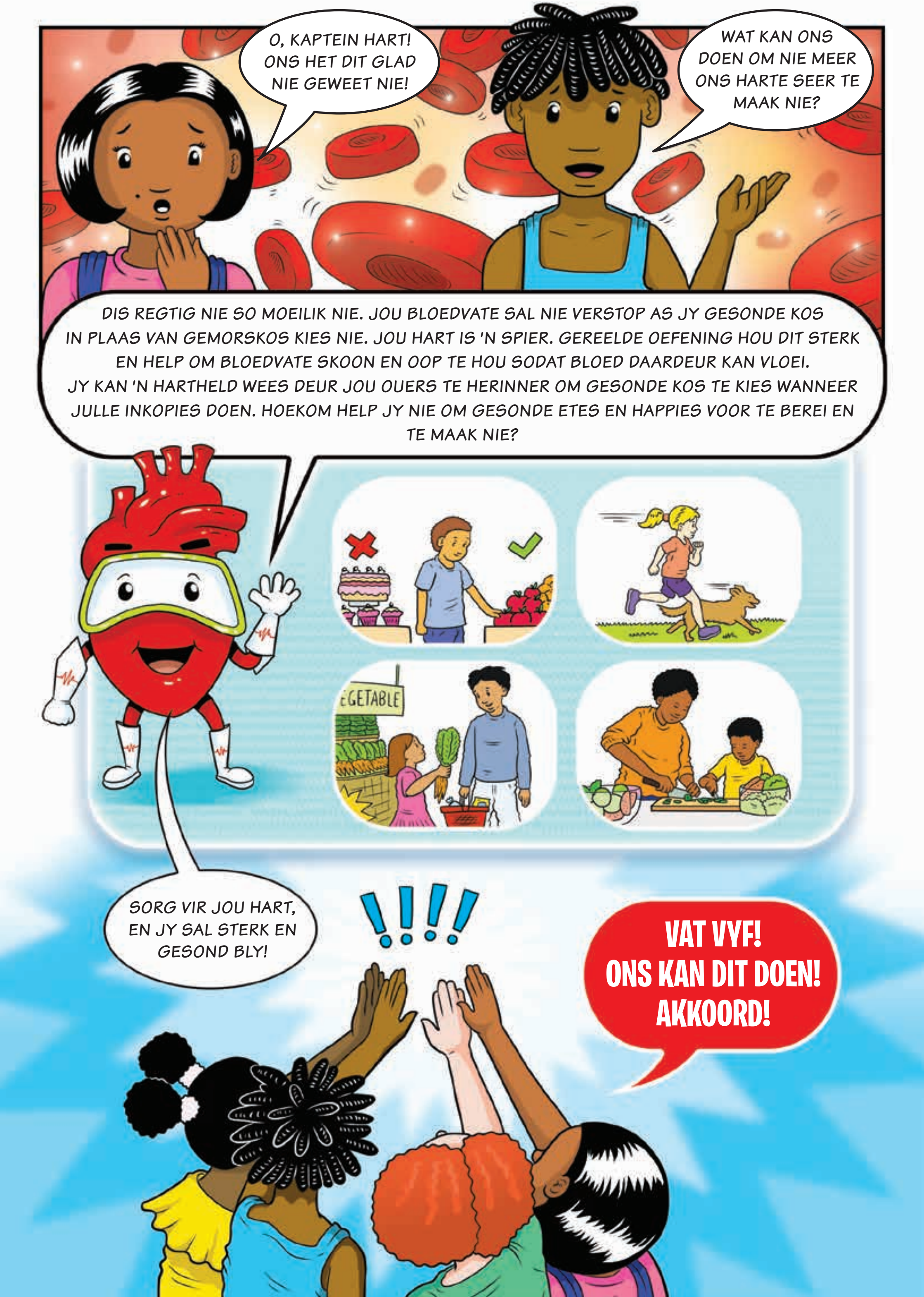
'N AVONTUUR SAAM MET
KAPTEIN HART!

OE, JIPPIE, POUSETYD! HIERDIE GASKOELDRANK IS NET WAT EK IN HIERDIE HITTE NODIG HET.
IS JY OUKEI, CAROL?
EK VOEL NET 'N BIETJIE MOEG. HMM, HIERDIE LEKKERS SAL MY BAIE ENERGIE GEE.
HAMBURGER EN TJIPS, MY GUNSTELING! WIE WIL DAARVAN HÊ?
LATER
SIEN JULLE MÔRE, OUENS!

LATER DAARDIE AAND
CAROL, CAROL, HOEKOM MAAK JY MY SEER?
HAAI, WIE'S DAAR? EK MAAK NIEMAND SEER NIE...
DIS EK, KAPTEIN HART. JOU EETGEWOONTES EN LEEFSTYL DOEN SKADE AAN JOU HART EN JOU GESONDHEID.
WAT!? EK HET DIT NIE GEWEET NIE!
SPRING IN, ONS GAAN 'N ENTJIE RY EN EK SAL JOU WYS WAT AAN DIE BINNEKANT AANGAAN.
SNAP!
IS DIT NET EK OF IS DIT NOGAL GRILLERIG?
SOWAAR!
SJOE, KYK NET DIE WIELE!
BLOED BEWEEG IN 'N STELSEL VAN ARE EN SLAGARE DEUR JOU LYF. DIS SOOS DIE SNELWEË EN PAAIE VAN 'N STAD WAT AL DIE PLEKKE AAN MEKAAR VERBIND. JOU HART POMP BLOED DEUR DIE VATE NA AL DIE VERSKILLENDE PLEKKE IN JOU LYF EN WEER TERUG.

AG NEE, DIT LYK SOOS 'N VERKEERSKNOOP DAAR VOOR. WAT GAAN DAAR AAN?
PLAAKWAARSKUWING! PLAAKWAARSKUWING!
!!!
GROTE GRIET, HOU VAS... DINGE GAAN NOU ROF RAAK.
AG NEE, EK WORD VASGEDRUK! EK KAN NIE ASEMHAAL NIE.
GEE MY RUIMTE!
BLOEDVATE RAAK VERSTOP AS 'N VETTERIGE MATERIAAL, WAT ONS PLAAK NOEM, AAN DIE BINNEWANDE VASSIT. DIT GEBEUR WANNEER IEMAND BAIE VETTERIGE KOS OF KOS WAT BAIE SUIKER BEVAT, EET, NIE AKTIEF GENOEG IS NIE OF ONGESONDE GEWOONTES HET, SOOS OM TE ROOK. PLAAK VERNOU DIE RUIMTE VIR BLOED OM DEUR TE BEWEEG EN MAAK DIE BLOEDVATE HARD. DIS SLEGTE NUUS VIR JOU HART... DIT KAN 'N HARTAANVAL OF BEROERTE BETEKEN.

WAARSKUWING: BLOED VLOEI VINNIG!
GORDEL VAS, OUENS!
HOKAAI, WAAROM GAAN ONS NOU SO VINNIG?
STADIGER! ONS GAAN BOTS – ONS KAN NIE SO VINNIG IN DIE ORGANE INGAAN NIE!
EEEK!
WANEER BLOED ONDER DRUK IS VAN HARDE EN NOU VATE, BEWEEG DIT VINNIGER AS GEWOONLIK.
BLOED WAT VINNIG BEWEEG, BESKADIG METTERTYD JOU HART.
DOKTERS KAN VERSKEIE TOETSE DOEN OM TE SIEN HOE DIT MET JOU HART GAAN.
BLOEDDRUK
LIGGAAMSMASSA-INDEKS
POLSGOLFSNELHEID


O, KAPTEIN HART! ONS HET DIT GLAD NIE GEWEET NIE!
WAT KAN ONS DOEN OM NIE MEER ONS HARTE SEER TE MAAK NIE?
DIS REGTIG NIE SO MOEILIK NIE. JOU BLOEDVATE SAL NIE VERSTOP AS JY GESONDE KOS IN PLAAS VAN GEMORSKOS KIES NIE. JOU HART IS 'N SPIER. GEREELDE OEFENING HOU DIT STERK EN HELP OM BLOEDVATE SKOON EN OOP TE HOU SODAT BLOED DAARDEUR KAN VLOEI. JY KAN 'N HARTHELD WEES DEUR JOU OUERS TE HERINNER OM GESONDE KOS TE KIES WANNEER JULLE INKOPIES DOEN. HOEKOM HELP JY NIE OM GESONDE ETES EN HAPPIES VOOR TE BEREI EN TE MAAK NIE?
EGETABLE
SORG VIR JOU HART, EN JY SAL STERK EN GESOND BLY!
!!!!
VAT VYF! ONS KAN DIT DOEN! AKKOORD!

DIE VOLGENDE DAG BY DIE SKOOL
O, OUENS, EK HET LAASNAG DIE VREEMDSTE DROOM GEHAD!
EK OOK!
HAAI, WIE GAAN SAAM MET MY DIE GEMORS WEGGOOI EN HARTSLIM WEES!
DIT KLINK NA 'N WONDERLIKE AVONTUUR!
FANTASTIES, NOU IS ONS OP PAD NA GESONDHEID!

ExAMIN Youth SA

The Exercise, Arterial Modulation and Nutrition in Youth South Africa Study

Die ExAMIN Youth SA studie word deur die Nasionale Navorsingstigting (NNS) van Suid-Afrika (Toekenningnommers: 86895 en 112141) en die Suid-Afrikaanse Mediese Navorsingsraad se self-geïnisieerde navorsingstoekenning befonds. Menings, bevindinge en gevolgtrekkings of aanbevelings in enige publikasie wat deur die NNS-gesteunde navorsing gegenereer word, is slegs dié van die skrywer(s) en die NNS aanvaar geen aanspreeklikheid in hierdie verband nie.

NWU®

Hypertension in Africa Research Team (HART)

Brosjure deur Jive Media Afrika vervaardig, research communication specialists.

Jive Media Africa