



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KALP İÇİN ZARARLILAR

- Şeker ve tuz
- Hazır besinler
- Aşırı şişmanlık
- Fazla yumurta
- Alkollü içecekler
- Gerginlik, stres
- Sosis, hamburger
- Sağlıksız beslenme
- Hamur işi ve kızartmalar
- Hayvani yağ, kırmızı et
- Hareketsizlik
- Kirli hava
- Sagara ve sigara içilen mekanlar