

**Sprawdź
swój poziom
kreatyniny**

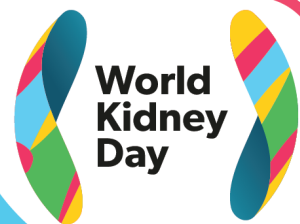
**Sprawdź
swój poziom
kreatyniny**



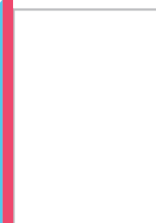
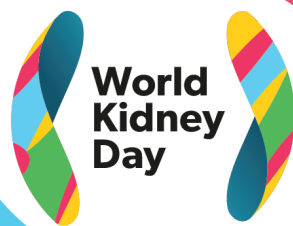
**World
Kidney
Day**



**Sprawdź
swój poziom
kreatyniny**



**Sprawdź
swój poziom
kreatyniny**



**Cukrzyca to
główny czynnik
ryzyka chorób
nerek**



**Cukrzyca to
główny czynnik
ryzyka chorób
nerek**



Wysokie ciśnienie



tętnicze to główny

czynnik ryzyka chorób



nerek

Wysokie ciśnienie



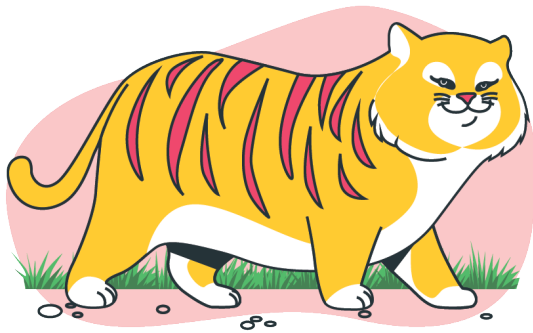
tętnicze to główny

czynnik ryzyka chorób

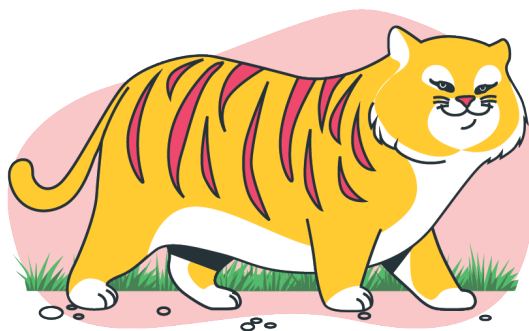


nerek

Otyłość to główny
czynnik ryzyka
chorób nerek



Otyłość to główny
czynnik ryzyka
chorób nerek



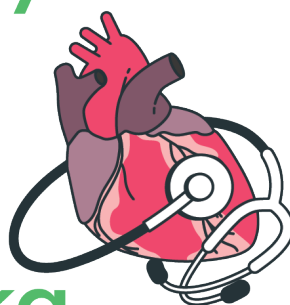
Choroby

sercowo-naczyniowe

to główne

czynniki ryzyka

chorób nerek



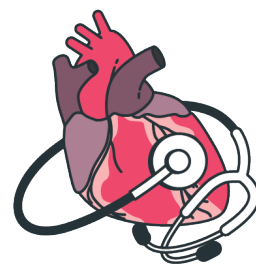
Choroby

sercowo-naczyniowe

to główne

czynniki ryzyka

chorób nerek



Zbadałem(-am)
dziś swoje

NERKI



Zbadałem(-am)
dziś swoje

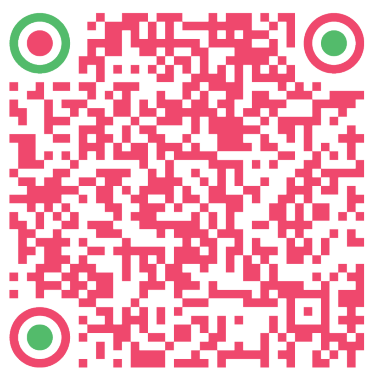
NERKI





**CZY Z TWOIMI
NERKAMI WSZYSTKO
W PORZĄDKU?**

Rozwiąż quiz!



ZŁOTA ZASADA #1



DBAJ O FORMĘ



ZŁOTA ZASADA #2



**ZDROWO SIĘ
ODŻYWIJ**

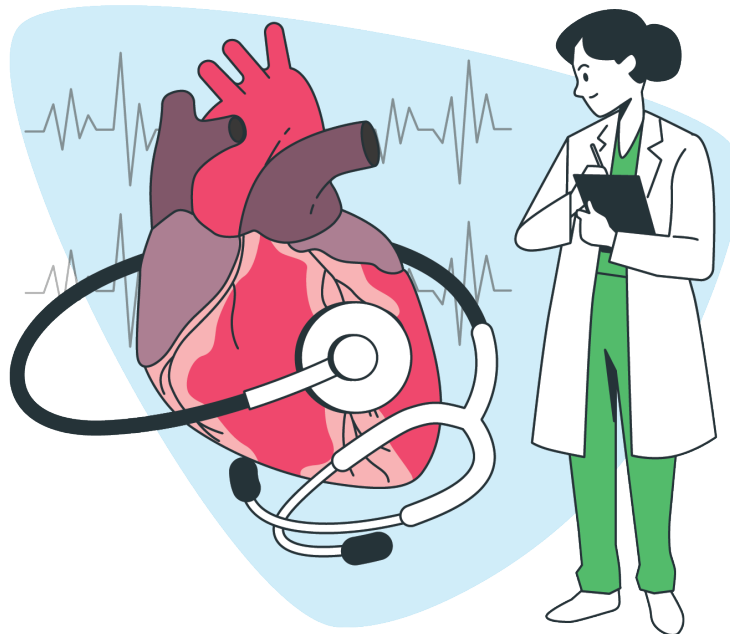


ZŁOTA ZASADA #3



**SPRAWDZAJ I
DBAJ O POZIOM
CUKRU WE KRWI**

ZŁOTA ZASADA #4



**KONTROLUJ SWOJE
CIŚNIENIE TĘTNICZE**

ZŁOTA ZASADA #5



ZADBAJ O PICIE WODY

ZŁOTA ZASADA #6



NIE PAL



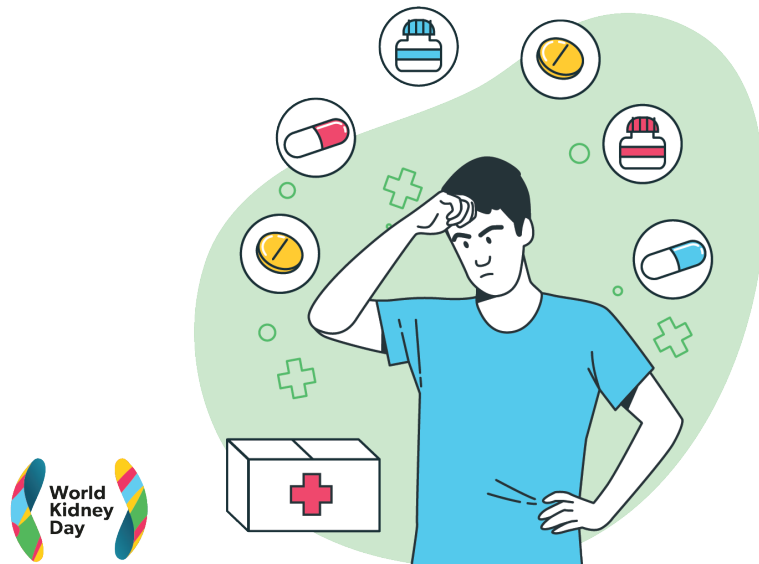
ZŁOTA ZASADA #7



**OGRANICZ
SPOŻYCIE ALKOHOLU**



ZŁOTA ZASADA #8



**UNIKAJ CZĘSTEGO
UŻYWANIA LEKÓW
PRZECIWBÓLOWYCH**