

# '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 SNELWEEË 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 ON S PLAAK NOEM, AAN DIE BINNEWANDE VASSIT. DIT GEBEUR WANNEER IEMAND BAI E VETTERIGE KOS OF KOS WAT BAI 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 SLEGT E NUUS VIR JOU HART... DIT KAN 'N HART AANVAL OF BEROERTE BETEKEN.



**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.**





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?



SORG VIR JOU HART,  
EN JY SAL STERK EN  
GESOND BLY!

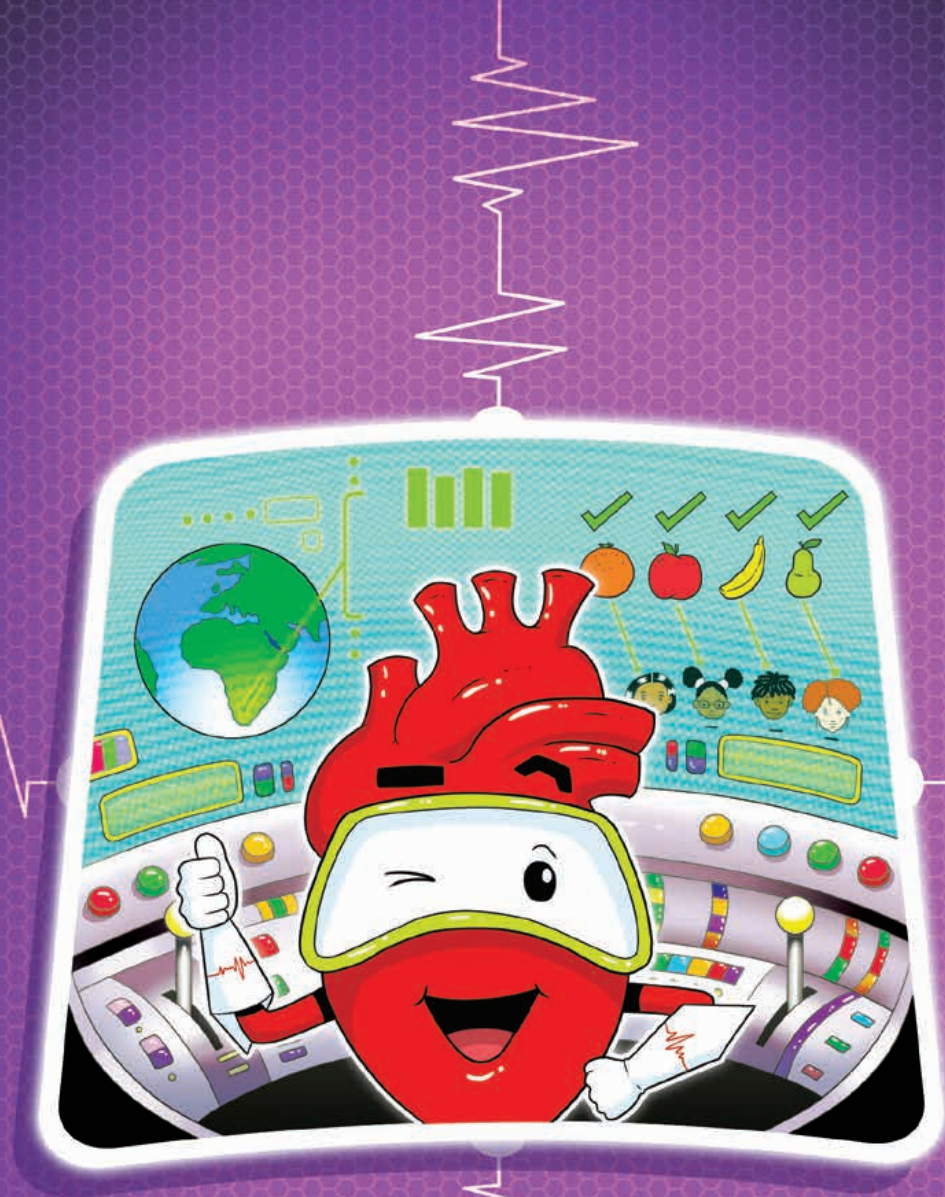


**VAT VYF!  
ONS KAN DIT DOEN!  
AKKOORD!**











## 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 navorsingstoekening befonds. Menings, bevindinge en gevolgtrekkings of aanbevelings in enige publikasie wat deur die NNS-gesteunde navorsing gegeneer word, is slegs dié van die skrywer(s) en die NNS aanvaar geen aanspreeklikheid in hierdie verband nie.



Hypertension in Africa  
Research Team (HART)