Europsko kardiološko društvo je 2007.g. donijelo preporuke za zdravo srce pod nazivom Bečka deklaracija za zdravi život koja je popularno dobila naziv Povelja zdravog srca (Heart Health Charter) .
Deklaracija donosi savjete koje je poželjno primjenjivati za unaprijeđenje kvalitete zdravlja i produženja očekivane životne dobi. Ona je rezultat zajedničkog višegodišnjeg istraživanja 27000 kardiologa na bečkom kongresu.

0 / 3 / 5 / 140 / 5 / 3 / 0

0 – 0 CIGARETA DNEVNO

3 – 30min PJEŠAČENJA DNEVNO

5 - 5 OBROKA VOĆA I POVRĆA DNEVNO

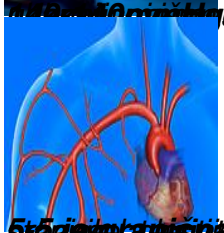
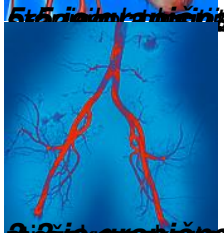
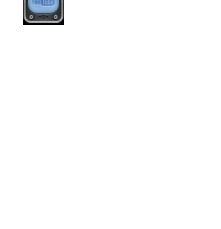
140 - KRVNI TLAK ISPOD 140 mmHg

5 - UKUPNI KOLESTEROL NIŽI OD 5

3 - LOŠ KOLESTEROL (LDL) NIŽI OD 3

0 - BEZ DIJABETESA I DEBLJINE

{swf}formula-zdravlja{/swf}

***0-nula cigareta dnevno**; nulta tolerancija prema pušenju je neophodna za zdravlje jer pušenje ugorožava pluća, kao i srce i arteriovenski sustav; smanjuje plodnost, te povećava rizik od raka, a raste svijest i o utjecaju sekundarnog pušenja na prisutne u obiteljskog, poslovnoj i javnoj sredini,*

***3-30 minuta tjelovježbe dnevno**; svakodnevna fizička aktivnost u vidu hodanja, vožnje bicikla, trčanja i dr. poboljšat će zdravlje, umanjiti stres i pomoći održavanje optimalne tjelesne težine; aktivno bavljenje sportom može se zamijeniti korištenjem stepenica umjesto dizala, javnog prijevoza umjesto osobnog auta i sl.*