

# LOVE YOUR HEART

Dưới đây là một vài bước bạn có thể làm để có trái tim khỏe mạnh:

## **BIẾT SỐ**

Biết số sức khỏe tim mạch của bạn, bao gồm huyết áp, cholesterol, triglyceride, glucose và mức độ A1c.

## **Hoạt động**

Thực hiện các hoạt động thể chất vừa phải ít nhất 30 phút, năm ngày một tuần - và làm cho nó vui! Ra ngoài và đi bộ, thưởng thức những con đường mòn đẹp và công viên chúng ta có ở San Diego County.

## **ĂN THỰC PHẨM tăng sức khỏe tim**

Ăn trái cây tươi và rau quả bất cứ khi nào có thể - ít nhất 5 khẩu phần mỗi ngày, sữa ít chất béo hoặc không béo, và các loại thực phẩm giàu chất xơ. Tránh các thực phẩm giàu natri, chất béo bão hòa và trans, và đường.

## **TRÁNH THUỐC LÁ**

Nếu bạn là người hút thuốc bỏ thuốc lá!



LIVE WELL  
SAN DIEGO