

LOVE YOUR HEART

هذه بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها ليكون قلبك في صحة جيدة

اعرف أرقامك

اعرف أرقام صحة قلبك، بما في ذلك ضغط الدم، الكوليسترول، الدهون الثلاثية، السكر،

A1C

قم بالنشاطات:

قم بحركات بدنية معتدلة لمدة 30 دقيقة على الأقل، خمسة أيام في الأسبوع، واجعلها مصدر للمرح. أخرج من المنزل وامشي، وتمتع بالعديد من المسارات الجميلة والحدائق العامة التي نملكها في سان دييغو.

تناول الطعام المفيد لصحة لقلبك:

تناول الفواكه الطازجة والخضار عندما يتاح لك، على الأقل 5 وجبات يوميا، وأيضا مشتقات الحليب على أنواعها الخالية من الدهون أو القليلة الدهون، وتناول الأطعمة الغنية بالألياف. تجنب الأطعمة الكثيرة الملوحة والدهون والسكر.

تجنب التبك:

إذا كنت من المدخنين، توقف عن التدخين



LIVE WELL
SAN DIEGO