



Ame seu coração

Aquí está algunos pasos que usted puede tomar para su propio corazón:

Conheça sus números

Conheça sus números de salud para detectar y controlar su presión alta, colesterol alto y diabetes. Estos números son de alta presión, niveles de colesterol, de triglicéridos, de glicose, y niveles de A1c. Fale con su médico sobre sus números. Visita www.heart.org/conditions para saber más sobre "conhecendo seus números".

Ser ativo

Haz una actividad física moderada por menos de 30 minutos cinco días por semana - e divirtase! Tente organizar un club de caminata con sus amigos y familiares. Saia y aprovechar los muchos parques belgas y las plazas que tienen en New Bedford. Visita www.newbedford-ma.gov/parks-recreation-beaches/ o ligue para 508-961-3015 para más información

Come alimentos saudáveis para tu corazón

Vienen frutas y legumbres frescos siempre que menos de 5 porciones de cada día, laticínios vienen poco gordura o sem gordura, y comedas ricos en fibra. Evitar comedas com muito sódio, gorduras saturadas y trans, e azúcar. Visita www.heart.org/nutrition para las ideas.

Evitar o tabaco

Se você fuma, para! Para ayudar a dejar de fumar, ligue para una línea de Ayuda de Fumantes de Massachusetts (800-662-8887) o visita www.makesmokinghistory.org/quit-now/what-is-the-helpline/.



LIVE WELL
SAN DIEGO

