

LOVE YOUR HEART

Ame seu coração

Aqui estão alguns passos que você pode tomar para manter seu coração saudável:

Conheça seus números

Conheça seus números de saúde cardíaca para pesquisar e para controlar sua pressão alta, colesterol alto, e diabetes. Estes números incluem a sua pressão alta, níveis de colesterol, de triglicérides, de glicose, e níveis de A1c. Fale com o seu médico sobre seus números. Visita www.heart.org/conditions para saber mais sobre "conhecendo seus números. “

Ser ativo

Faz atividade física moderada por pelo menos 30 minutos cinco dias por semana (você também pode fazer três sessões de 10 minutos por dia) - e divirta-se! Tente organizar um clube de caminhada com seus amigos e familiares. Saia e aproveite os muitos belos parques e praias que temos em New Bedford. Visita www.newbedford-ma.gov/parks-recreation-beaches/ ou ligue para 508-961-3015 para mais informações

Come alimentos saudáveis para o seu coração

Come frutas e legumes frescos sempre que possível pelo menos 5 porções cada dia, laticínios come pouco gordura ou sem gordura, e comidas ricos em fibra. Evitar comidas com muito sódio, gorduras saturadas e trans, e açúcar. Visita www.heart.org/nutrition para idéias com voce pode comer saudável.

Evitar o tabaco

Se você fuma, para! Para ajudar a deixar de fumar, ligue para a linha de Ajuda de Fumantes de Massachusetts (800-662-8887) ou visita www.makesmokinghistory.org/quit-now/what-is-the-helpline/.



LIVE WELL
SAN DIEGO

