



30-दिन की हृदय चुनौती।

यहाँ तक कि सबसे छोटे बदलाव भी इकट्ठे मिल कर बड़ा प्रभाव बना सकते हैं। अगले 30 दिन, हर दिन अपने हृदय के स्वास्थ्य के लिए कुछ करने के लिए प्रतिबद्ध हों। इसे ऐसी जगह लगाएं जहां आप इसे रोज़ाना याद दिलाने के लिए देख सकें, और हर दिन जब आप हृदय के लिए स्वास्थ्यकारी गतिविधि करें, कैलेंडर पर “X” निशान लगाएँ।

क्या आप पूरा कैलेंडर भर सकते हैं? आपका हृदय इसके लिए आपको पसंद करेगा!

दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
						
दिन 8	दिन 9	दिन 10	दिन 11	दिन 12	दिन 13	दिन 14
दिन 15	दिन 16	दिन 17	दिन 18	दिन 19	दिन 20	दिन 21
दिन 22	दिन 23	दिन 24	दिन 25	दिन 26	दिन 27	दिन 28
दिन 29	दिन 30					
						

Stanford Health Care Heart Health Centers

General Cardiology, Stanford South Asian
Translational Heart Initiative (SSATHI),
and Women's Heart Health • 650-723-6459

Heart Failure, Cardiac Transplant, and Mechanical
Circulatory Support • 650-724-4942

Interventional Cardiology • 650-725-2621

Vascular and Endovascular Care • 650-725-5227

हृदय के स्वास्थ्य के बारे में अधिक जानने के लिए, stanfordhealthcare.org/hearthealthy पर जाएं

Translation from English into Hindi by Business Contractor of the Interpretation and Translation Services at Stanford Health Care



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE

यहाँ कुछ विचार दिए गए हैं:

- 10-मिनट की सैर के लिए जाएं
- अतिरिक्त फल या सब्जी खाएं
- पाँच मिनट तक ध्यान लगाएं
- बात करने और हंसने के लिए किसी मित्र को कॉल करें
- अपने पसंदीदा संगीत पर नृत्य करें
- बाइक की सवारी पर जाएं
- एलेवेटर के बजाय सीढ़ी से जाएं
- वर्चुअल या स्व-निर्देशित योग सत्र का आनंद लें
- अपने बगीचे में काम करें
- टेनिस खेलें
- पैदल लंबी यात्रा के लिए जाएं
- गोल्फ़ कार्ट के बिना गोल्फ़ खेलें
- नाश्ते के लिए ओटमील चुनें
- रेड मीट के बजाय समुद्री भोजन खाएं
- तीन बातें लिखें जिनके लिए आपने आभारी हैं
- पूरे दिन से एक सोडा कम करें
- शर्करायुक्त कॉफी के बजाय चाय पीएं
- एक अल्कोहल युक्त पेय पदार्थ छोड़ें
- डार्क चॉकलेट का केवल एक टुकड़ा खाएं
- अधिक कदम चलने के लिए अपनी कार को थोड़ा दूर पार्क करें
- अन्य: _____
- अन्य: _____