

# Reto del corazón de 30 días

Incluso los cambios más pequeños pueden generar grandes consecuencias. Durante los próximos 30 días, comprométase a hacer algo por la salud del corazón cada día. Cuelgue esta hoja en algún lugar visible para que le sirva de recordatorio diario, y marque cada día que haga algo por su salud cardíaca, con una «X» en el calendario. **¿Podrá marcar todos los días del calendario? ¡Su corazón lo amará por eso!**

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

## Aquí hay algunas ideas:

- Salga a caminar por 10 minutos
- Coma una fruta o un vegetal extra
- Medite por cinco minutos
- Llame a un amigo para hablar y reír juntos
- Baile al son de su música favorita
- Salga a andar en bicicleta
- En vez de usar el ascensor, use las escaleras
- Disfrute de una sesión de yoga guiada o virtual
- Trabaje en el jardín
- Juegue tenis
- Salga en una excursión o caminata
- Juegue golf sin usar el carrito de golf
- Opte por comer avena en el desayuno
- Sustituya carnes rojas por pescados y mariscos
- Escriba tres cosas por las que está agradecido
- Tome un refresco menos ese día
- Tome té en vez de una bebida de café azucarada
- Tome una bebida alcohólica menos
- Disfrute de un solo pedazo de chocolate oscuro
- Estacione el carro más lejos para caminar más
- Otro: \_\_\_\_\_
- Otro: \_\_\_\_\_

## 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

Para obtener más información sobre la salud cardiovascular, consulte [stanfordhealthcare.org/hearthealthy](https://stanfordhealthcare.org/hearthealthy)

Translation from English into Spanish by Interpretation and Translation Services at Stanford Health Care