



30 Araw na Hamon para sa Puso

Malaki ang magagawa ng pinakamaliliit na pagbabago kapag pinagsama-sama ang mga ito. Sa susunod na 30 araw, mangakong gumawa ng isang bagay para sa kalusugan ng iyong puso araw-araw. Ipaskil ito kung saan mo ito makikita upang mapaalalahanan ka araw-araw, at maglagay ng “x” sa kalendaryo sa bawat araw na gagawa ka ng aktibidad na mainam para sa kalusugan ng puso. **Kaya mo bang punan ang**

buong kalendaryo? Magugustuhan ito ng puso mo!

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

Upang matuto pa tungkol sa cardiovascular na kalusugan, bisitahin ang stanfordhealthcare.org/hearthealthy

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



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE

Narito ang ilang ideya:

- Maglakad nang 10 minuto
- Kumain ng dagdag na prutas o gulay
- Magmeditasyon nang limang minuto
- Tumawag sa isang kaibigan upang makipag-usap at magtawanan
- Sumayaw sa paborito mong musika
- Magbisikleta
- Gumamit ng hagdan sa halip na elevator
- Magsagawa ng isang virtual o self-guided na session ng yoga
- Maghardin
- Maglaro ng tennis
- Mag-hiking
- Maglaro ng golf nang walang golf cart
- Piliing kumain ng oatmeal para sa agahan
- Kumain ng seafood sa halip na pulang karne
- Magsulat ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo
- Magbawas ng isang softdrink sa iyong araw
- Uminom ng tsa sa halip na maasukal na kape
- Iwasang uminom ng alak
- Kumain lang ng isang piraso ng dark chocolate
- Iparada ang iyong kotse nang mas malayo upang makarami ng steps
- Iba pa: _____
- Iba pa: _____