

30-நாள் இதய சவால்



Stanford
HEALTH CARE

STANFORD MEDICINE

மிகச்சிறிய மாற்றங்கள்கூட மிகப்பெரிய தாக்கத்துக்கு உதவக்கூடும். அடுத்த 30 நாட்களில் உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்துக்காக தினமும் ஏதாவது செய்ய உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் நினைவூட்டிக் கொள்வதற்கு இதை எங்காவது ஒட்டி வைக்கவும், ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் இதயத்துக்கு ஆரோக்கியமான செயலைச் செய்யும்போது, காலண்டரில் "x" குறி போடவும். காலண்டர் முழுவதையும் உங்களால் நிரப்ப முடிகிறதா? உங்கள் இதயம் இதற்காக உங்களை நேசிக்கும்!

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

இதோ சில ஆலோசனைகள்:

- 10 நிமிடம் நடக்கச் செல்லவும்
- கூடுதலாக ஒரு பழம் அல்லது காய் உண்ணவும்
- ஐந்து நிமிடங்கள் தியானம் செய்க
- நண்பரை அழைத்து சிரித்து அரட்டை அடிக்கவும்
- உங்களுக்குப் பிடித்த இசைக்கு நடனமாடுங்கள்
- பைக்கில் ஒரு சுற்று சுற்றி வரவும்
- எலிவேட்டரை தவிர்த்துவிட்டு படிகளில் ஏறவும்
- இணையவழி அல்லது சுயமாக யோகா செய்க
- தோட்டத்தில் வேலை செய்க
- டென்னிஸ் விளையாடவும்
- ஹைக்கிங் செய்யச் செல்க
- கோல்ஃப் வண்டி இல்லாமல் கோல்ஃப் ஆடுக
- காலை உணவுக்கு ஒட்ஸ் உண்ணவும்
- இறைச்சிக்குப் பதிலாக மீன் உண்ணவும்
- நீங்கள் நன்றியுடையவராக இருப்பதற்கான மூன்று விஷயங்களை எழுதுக
- உங்கள் நாளில் ஒரு சோடா குறைக்கவும்
- சர்க்கரை சேர்த்த காஃபிக்கு பதிலாக தேநீர் அருந்துக
- ஒரு மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- ஒரே ஒரு டார்க் சாக்லேட் மட்டும் எடுக்கவும்
- அதிகம் நடக்கும் வகையில் உங்கள் காரை தொலைவில் நிறுத்தவும்
- மற்றவை: _____
- மற்றவை: _____

ஸ்டான்ஃபோர்டு (Stanford) ஹெல்த் கேர் ஹெல்த் சென்டர்ஸ்

பொது இதயவியல், Stanford சவுத் ஏஷியன் டிரான்ஸ்லேஷனல் ஹார்ட் இனிஷியேடிவ் (SSATHI), மற்றும் வுமன்ஸ் ஹார்ட் ஹெல்த் • 650-723-6459

இதய செயலிழப்பு, இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை, மற்றும் குருதிச் சுழற்சி இயந்திர ஆதரவு • 650-724-4942
இன்டர்வென்ஷனல் இதயவியல் • 650-725-2621
வாஸ்குலர் மற்றும் எண்டோவாஸ்குலர் கவனிப்பு • 650-725-5227

மேலும் அறிய வருகை தருக: stanfordhealthcare.org/hearthealthy