

30-రోజుల హార్ట్ ఛాలెంజ్

చిన్న చిన్న మార్పులు కూడా పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. రాబోయే 30 రోజులలో, ప్రతిరోజు మీ గుండె ఆరోగ్యం కోసం ఏదో ఒకటి చేయడానికి కట్టుబడి ఉండండి. దీన్ని మీరు ప్రతిరోజు గుర్తుపెట్టుకోవడానికి చూడగలిగే చోట పోస్ట్ చేయండి మరియు ప్రతి రోజు మీరు గుండె-ఆరోగ్యకరమైన కార్యకలాపాన్ని చేస్తుంటే, క్యాలెండర్‌పై “x” ని ఉంచండి. మీరు మొత్తం క్యాలెండర్‌ను పూరించగలరా? దాని కోసం మీ హృదయం మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తుంది!

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

ఇక్కడ కొన్ని ఆలోచనలు ఉన్నాయి:

- 10 నిమిషాల నడక కోసం బయటకు వెళ్ళండి
- అదనపు పండు లేదా కూరగాయలను తినండి
- ఐదు నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి
- చాట్ చేయడానికి మరియు నవ్వడానికి స్నేహితుడికి కాల్ చేయండి
- మీకు ఇష్టమైన సంగీతానికి నృత్యం చేయండి
- టైక్ రైడ్ చేసుకుంటూ వెళ్ళండి
- ఎలివేటర్‌కి బదులుగా మెట్లు ఎక్కండి
- వర్చువల్ లేదా స్వీయ-గైడ్డ్ యోగా సెషన్‌ను ఆనందించండి
- మీ తోటలో పని చేయండి
- టెన్నిస్ ఆడండి
- హైక్ కోసం వెళ్ళండి
- గోల్ఫ్ కార్డ్ లేకుండా గోల్ఫ్ ఆడండి
- అల్పాహారం కోసం ఓటీమీల్‌ని ఎంచుకోండి
- ఎర్ర మాంసానికి ప్రత్యామ్నాయంగా సీఫుడ్ తినండి
- మీరు కృతజ్ఞత చూపాలనుకున్న మూడు విషయాలను వ్రాయండి
- రోజువారీ తాగే నోడలో ఒకటి తగ్గించండి
- చక్కెర వేసిన కాఫీకు బదులుగా టీ తాగండి
- ఒక ఆల్కహాలిక్ పానీయం మానేయండి
- ఒకే ఒక డార్క్ చాక్లెట్ ముక్కను మాత్రమే తినండి
- మరిన్ని అడుగులు వేయడానికి మీ కారును దూరంగా పార్క్ చేయండి
- ఇతర: _____
- ఇతర: _____

స్టాన్ఫోర్డ్ (Stanford) హెల్త్ కేర్ హార్ట్ హెల్త్ సెంటర్స్

జనరల్ కార్డియాలజీ, Stanford సౌత్ ఏషియన్ ట్రాన్స్ లోషనల్ హార్ట్ ఇనిషియేటివ్ (SSATHI), మరియు ఉమెన్స్ హార్ట్ హెల్త్ • 650-723-6459

గుండె వైఫల్యం, కార్డియాక్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ మరియు మెకానికల్ సర్క్యులేటరీ సపోర్ట్ • 650-724-4942

ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజీ • 650-725-2621

వాస్కులర్ మరియు ఎండోవాస్కులర్ సంరక్షణ • 650-725-5227

మరింత తెలుసుకోవడానికి stanfordhealthcare.org/hearthealthyని సందర్శించండి