

Thử thách Trái tim trong 30-Ngày

Ngay cả những thay đổi nhỏ nhất cũng có thể tạo nên tác động lớn. Trong 30 ngày tới, hãy cam kết làm điều gì đó vì sức khỏe của trái tim quý vị mỗi ngày. Dán bài này ở nơi nào đó mà quý vị có thể nhìn thấy để được nhắc nhở hàng ngày và mỗi ngày quý vị thực hiện một hoạt động có lợi cho sức khỏe tim mạch, hãy đánh dấu “X” trên lịch. **Quý vị có thể điền vào toàn bộ lịch không? Trái tim của quý vị sẽ cảm kích quý vị vì điều đó!**

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

Đây là một vài ý tưởng:

- Đi bộ 10 phút
- Ăn thêm ít trái cây hay rau củ quả
- Thiền cho năm phút
- Gọi cho bạn bè để nói chuyện vui cười
- Nhảy với bản nhạc quý vị yêu thích
- Ra ngoài đạp xe đạp
- Đi bộ lên cầu thang thay vì đi thang máy
- Thường thức những hướng dẫn tập yoga qua truyền hình
- Làm việc tại sân vườn của quý vị
- Chơi banh “tennis”
- Đi leo núi
- Đánh gôn nhưng không dùng lái xe gôn
- Chọn oatmeal cho bữa ăn sáng
- Thay thế hải sản thay vì thịt đỏ
- Viết xuống ba điều quý vị biết ơn
- Cắt bớt nước ngọt trong ngày
- Uống trà thay vì cà phê có đường
- Bớt đi một ly thức uống có cồn
- Thường thức chỉ một viên kẹo sô-cô-la đen
- Đạp xe của quý vị xa xa để có thêm bước
- Khác: _____
- Khác: _____

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

Để biết thêm thông tin về sức khỏe tim mạch, truy cập stanfordhealthcare.org/hearthealthy

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