

30 دقيقة

من النشاط البدني معتدل الشدة في اليوم يساعد في تقليل عدد الوفيات نتيجة

أمراض القلب والأوعية الدموية بمقدار 35%.

ممارسة النشاط الحركي بشكل أكثر

مارسي رياضة المشي
بمجرد أن يكون لديك القليل من وقت الفراغ



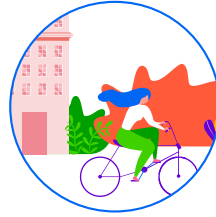
لا تستخدمي

السيارة في التنقلات ذات المسافات القصيرة



قومي بعمل جولة

بالدراجة، بالزلاجات، بالسكوتر (بدون محرك، إلخ)



اصطحبي

الأطفال إلى المدرسة سيرًا على الأقدام



أعطي الأولوية

لاستخدام وسائل النقل العام عن التنقل بالسيارة



انزلي

محطة واحدة أو اثنتان قبل الوصول إلى وجهتك



استخدمي

الدرج دائمًا بدلاً من المصعد أو السلم المتحرك



سافري

وأنت في وضع الوقوف في وسائل النقل العام



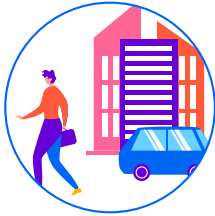
أنهضي

10 دقائق على الأقل كل ساعتين وقومي بعمل بضع خطوات



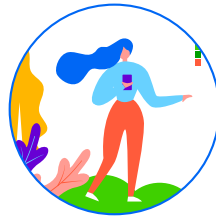
أوقفي

سيارتك في موقف للسيارات بعيداً عن الأمتار عن منزلك



باستخدام الهاتف

واقفة بدلاً من الجلوس



**Agir pour
le Cœur
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation
مؤسسة رعاية القلب والأوعية الدموية للسيدات

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com