

نمط الحياة الصحي: أفضل النصائح

ممارسة النشاط الحركي بشكل أكثر

30 دقيقة في اليوم من النشاط البدني معتدل الشدة



تناولي طعامًا صحيًا

الفواكه والخضروات؛ كمية أقل من الدهون والملح والسكريات؛ السمك بواقع 2 أو 3 مرات في الأسبوع؛ المنتجات الطازجة المطبوخة في المنزل ...



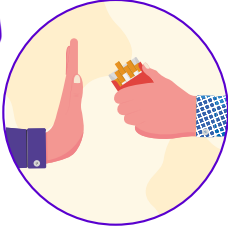
تقليل الضغوط النفسية

التأمل اليقظ، والتنفس، والتماسك القلبي، والتواصل الاجتماعي ...



الإقلاع عن التدخين

استخدمي بدائل النيكوتين واحصلي على مساعدة من أخصائي صحي



الحد من تناول المشروبات الكحولية

كأسان يوميًا، أي 10 كؤوس أسبوعيًا كحد أقصى، مع يومين بدون مشروبات كحولية.



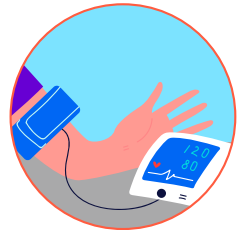
اضحكي

10 دقائق في اليوم ...



مراقبة ضغط الدم

مرة واحدة على الأقل في السنة في عيادة الطبيب، أو القياس الذاتي لضغط الدم في المنزل بكل هدوء...



نامي بعمق

اخذي إلى الفراش واستيقظي في وقت محدد، وخصصي غرفة النوم للنوم، وتجنبي الشاشات ...



اعتمدي المتابعة الطبية المنتظمة

موعد سنوي مع الطبيب الممارس العام، للحصول على استشارة المتابعة مع إجراء تقييم بيولوجي للحالة.



Agir pour
le Cœur
des Femmes

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

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com