



## 5 عادات جيدة يجب الالتزام بها

1 مارسي نشاط بدني  
 بانتظام

2 تناولي طعام صحي

3 تجنبي التدخين

4 راقبي وزنك

5 اشربي الكحول باعتدال



مكاسب في  
متوسط العمر

+ 14 سنة للنساء

+ 12 سنة للرجال

مقارنة مع الأشخاص الذين  
لا يمارسون هذه العادات الجيدة



دراسة عن مجلة *ans the Circulation* التابعة لجمعية القلب الأمريكية، تحليل لعدد 42 ألف حالة وفاة على مدى 34 عامًا (1980-2014) أجراها فريق من الباحثين الأمريكيين، نُشرت عام 2018 في مجلة جمعية القلب الأمريكية



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)