

護心小撇步

想要保護心臟健康嗎？

傳授護心方式，讓心臟更強壯、更有力！



飲食均衡

少油、少鹽、少糖，
保持清淡飲食。



規律運動

每週至少運動150分鐘，
保持活力。



維持健康腰圍

男性<90cm，
女性<80cm。



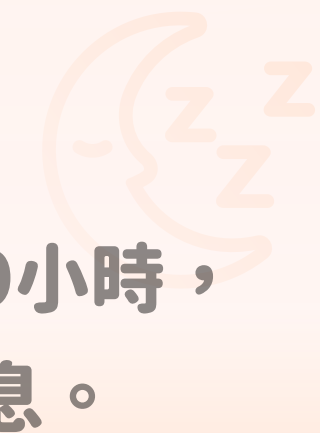
減菸節酒

遠離菸害，避免過量
飲酒。



適當睡眠

每天要睡足7-9小時，
讓身體好好休息。



養成這些好習慣能夠有效降低壞膽固醇及三酸甘油酯，
並且增加好膽固醇幫你清理血管，遠離心血管疾病！

Langkah kecil melindungi jantung

Ingin menjaga kesehatan jantung?
Mengajarkan cara melindungi jantung agar
jantung semakin kuat dan semakin bertenaga!



Pola makan

Kurangi minyak, kurangi garam, kurangi gula, tetap menjaga makan makanan yang sehat

Olahraga rutin

Berolahraga setidaknya 150 menit perminggu

Menjaga lingkar pinggang

Pria <90cm
dan perempuan <80cm

Berhenti merokok

Jauhkan diri dari bahaya rokok, hindari minum terlalu banyak minuman beralkohol

Tidur yang cukup

Harus tidur 7 – 9 jam setiap hari agar badan benar-benar istirahat



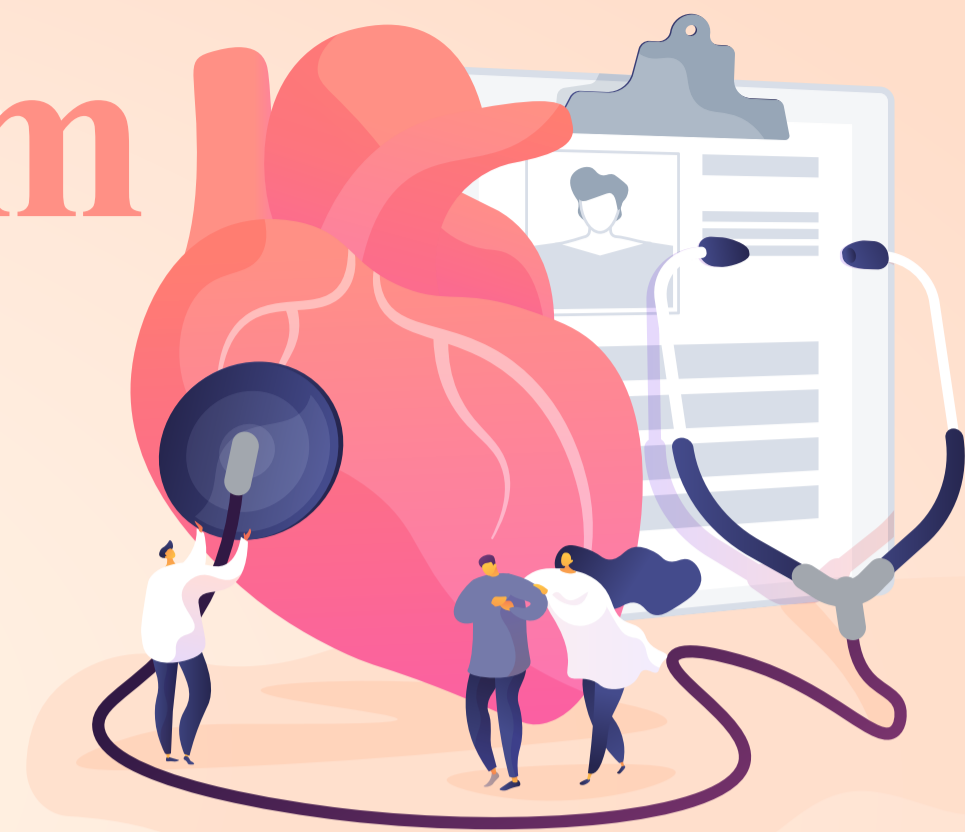
Membiasakan kebiasaan baik ini dapat secara efektif mengurangi kolesterol jahat dan triasilgliserol, dan juga menambah kolesterol baik membantu membersihkan pembuluh darah, menjauhkan dari penyakit kardiovaskular



Cách bảo vệ trái tim khỏe mạnh

Bạn muốn bảo vệ sức khỏe tim mạch của mình?

Sau đây là cách bảo vệ trái tim khỏe mạnh.



Chế độ ăn uống cân bằng

ít dầu, ít muối, ít đường và duy trì chế độ ăn nhạt.

Tập thể dục thường xuyên

Tập thể dục ít nhất 150 phút mỗi tuần để duy trì năng lượng.

Duy trì vòng eo khỏe mạnh

<90cm đối với nam và <80cm đối với nữ.

Giảm hút thuốc và rượu bia

Tránh xa tác hại của việc hút thuốc và tránh uống rượu bia quá mức.

Ngủ đủ giấc

Ngủ đủ 7-9 tiếng mỗi ngày để cơ thể được nghỉ ngơi tốt.



Rèn luyện những thói quen tốt này có thể làm giảm cholesterol xấu và chất béo trung tính một cách hiệu quả, đồng thời tăng cholesterol tốt giúp làm sạch mạch máu, tránh xa các bệnh tim mạch!



เคล็ดลับการดูแลหัวใจ

อยากดูแลหัวใจให้แข็งแรงหรือไม่?

วิธีการดูแลหัวใจให้แข็งแรงและมีพลังยิ่งขึ้น!



โภชนาการสมดุล

ลดมัน ลดเค็ม ลดหวาน พยายาม
กินอาหารที่มีรสจืด

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

สัปดาห์ละอย่างน้อย 150 นาที เพื่อ
รักษาพลังกำลัง

รักษารอบเอว

ผู้ชาย <90cm
ผู้หญิง <80cm

ลดบุหรีและสุรา

ห่างไกลบุหรีและหลีกเลี่ยงการดื่ม
สุรามากเกินไป

พักผ่อนอย่างพอ

เหมาะ

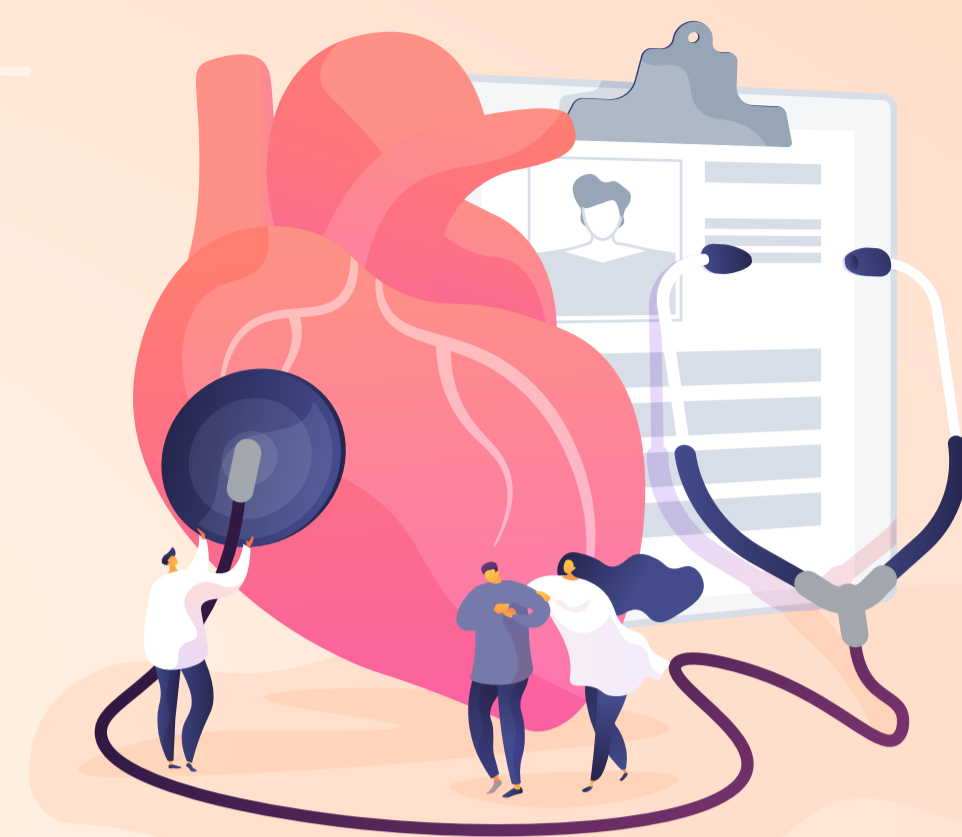
นอนวันละ 7-9 ชั่วโมง เพื่อ
ให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่าง
เพียงพอ



ฝึกเคล็ดลับดีๆข้างต้นจนเป็นนิสัยจะช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีและไตรกลีเซอไรด์ อีกทั้งเพิ่ม
คอเลสเตอรอลชนิดดีซึ่งจะช่วยล้างหลอดเลือดของคุณและห่างไกลจากโรคหลอดเลือดหัวใจ!

Heart health tips

In order to ensure a strong and healthy heart observe the following:



Balanced diet

Cut down on oil, salt, sugar and maintain a light diet.

Regular exercise

Exercise a minimum of 150 minutes per week and remain active.

Maintain a healthy waistline

Men <90cm
Women <80cm

Reduce smoking and alcohol consumption

Stop smoking and avoid drinking excessively.

Adequate sleep

A minimum of 7-9 hours per day, so your body can rest properly.



Cultivating these good habits can help reduce bad cholesterol and triglycerides, while increasing good cholesterol and helping to cleanse your blood vessels, ensuring you avoid cardiovascular disease.

