

உங்கள் இதயத்தை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள் உங்கள் ஐ செயலாற்ற பயன்படுத்துங்கள்

உங்கள் இரத்தக் குளுக்கோஸ் மட்டத்தை
கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருங்கள்



- ♥ இரத்தக் குளுக்கோஸ் அளவை பரிசோதிக்கவும்
- ♥ மாப்பொருள் உணவைக் குறைக்கவும்
- ♥ அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உள்ளெடுத்து பழம் காய்கறிகள் அதிகளவில் உட்கொள்ளவும்.
- ♥ ஆரோக்கியமான உடல் நிறையை அடைந்து அதனை பேணவும் (18.5 - 23 kg/m² ஐ உடைய BODY MASS INDEX)
- ♥ அதிக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அதிக பசி என்பவை உயர் குளுக்கோஸ் அளவின் அறிகுறிகள் ஆகும்

இரத்த LDL அளவை குறைவாக பேணுங்கள்



- ♥ ஆழமாகப் பொரித்த உணவுகளில் இருந்து சற்று பொரித்த உணவிற்கு மாறவும்
- ♥ சிவப்பு மற்றும் பதப்படுத்திய இறைச்சியைத் தவிர்த்து மீன், வீட்டுக்கோழி மற்றும் தாவர புரத உணவுகளுக்கு மாறவும்
- ♥ திண்ம பட்டர் கொழுப்பைத் தவிர்த்து சூரியகாந்தி எண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய் போன்ற திரவ மரக்கறி எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தவும்

புகைப்பிடித்தலை நிறுத்துங்கள்



- ♥ புகைப்பிடிப்பவர்களில் இருந்து விலகி இருக்கவும் - அது பல ஆபத்தான இரசாயனப்பொருட்கள் உங்கள் உடலுக்குள் வருவதற்கு வழிவகுக்கும்
- ♥ இ-சிகரட்கள் மற்றும் புகையிலைப் பொருட்களின் பாவனையைத் தவிர்க்கவும்
- ♥ நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால், புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் ஏற்றதாக இருக்கும்

உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்திருங்கள்



- ♥ ஒரு நாளுக்கு 1 தேக்கரண்டிக்கு மேலதிகமான உப்பு பாவனையைக் குறைக்கவும்
- ♥ உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை ஒழுங்காக பரிசோதிக்கவும்
- ♥ நீங்கள் மருந்துகள் பாவிப்பவராயின், உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு ஏற்ப அவற்றை ஒழுங்காக உட்கொள்ளவும்

மதுபானத்தைத் தவிருங்கள்



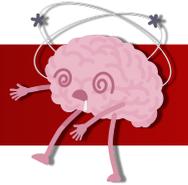
- ♥ எந்த வகையான மதுபானமும் இதயத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்
- ♥ குறைவாக மது அருந்தினாலும் இடைக்கிடை மிக அதிகளவு அருந்துபவர்களும் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

ஒரு நாளில் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



- ♥ ஒரு நாளில் குறைந்தபட்சம் 30-60 நிமிடங்கள், வாரத்திற்கு 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- ♥ சரீர உழைப்பில்லாத நேரத்தை குறைத்து நாள் முழுவதும் குறைந்த பட்சம் லேசான செயலில் ஈடுபடவும்
- ♥ வாரத்திற்கு 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்கள் எதிர்ப்பு உடற்பயிற்சி (RESISTANCE EXCERCISE) செய்யவும்.

குறைந்த மன அழுத்த வாழ்க்கை முறையை வழிநடத்துங்கள்



- ♥ தினசரி வழக்கத்தை கடைப்பிடிக்கவும்
- ♥ போதுமான தூக்கம் பெற்றுக்கொள்ளவும் (குறைந்தது 7 மணிநேரம்)
- ♥ உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் இணைந்திருப்பதுடன் தொடர்பிலும் இருங்கள்