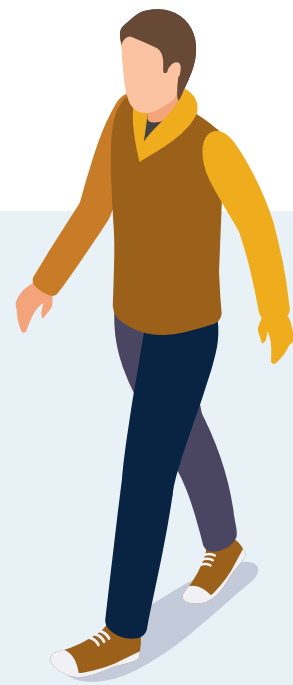


كونك نشطاً بدنياً وإيجاد طرق لتقليل الإجهاد
يمكن أن يساعد في الوقاية من
أمراض القلب أو في إدارتها.

حاول تقليل
مكوّنك بلا حركة!
التحرك على مدار اليوم أمر
جيد حتى لو بمقدار بسيط،
للحفاظ على صحتك.



البقاء نشطاً:

- يخفض ضغط الدم، والكوليسترول والسكر
- يقل الحاجة إلى الأدوية في بعض الحالات
- يساعد في إدارة الوزن
- يقل الإجهاد

- يعزز تقوية القلب
- يحسن الدورة الدموية
- يحسن المزاج وتقدير الذات
- يساعد في النوم

كيف يمكنك
تقليل الإجهاد

تمارين التنفس

تصفية الذهن

تمارين استرخاء العضلات

الموسيقى
الهادئة

المشاركة في
مجموعات الدعم

النشاط المعتدل
يمكن ألا يتعدى

المشي
السريع

الرقص

البستنة

أعمال ترتيب المنزل، مثل
الكنس بالمكنسة الكهربائية



تفضل زيارة [CardioSmart.org/HealthyLiving](https://www.CardioSmart.org/HealthyLiving) لمعرفة المزيد.

@ACCinTouch #CardioSmart

