

积极锻炼身体并寻找减轻压力的方法，从而有助于预防或控制心脏病。



尽量少坐！
一天当中即使只是少量的运动，对您的健康也非常有益。

保持活跃：

- ▶ 促使心脏更强大
- ▶ 改善血液循环
- ▶ 提升情绪和自尊
- ▶ 促进睡眠

- ▶ 降低血压、胆固醇和血糖
- ▶ 在某些情况下减少对药物的需求
- ▶ 帮助控制体重
- ▶ 减轻压力

中度活动 可以尽可能简单



如何减轻压力



请访问 [CardioSmart.org/HealthyLiving](https://www.CardioSmart.org/HealthyLiving)，了解更多信息。

@ACCinTouch #CardioSmart

