

۱۰ کلید طلایی برای سلامت قلب

● سیگار را ترک کنید.

● الکل را کنار بگذارید.

● به خواب خود اهمیت دهید.

● مصرف نمک را کاهش دهید.

● چکاپ دوره‌ای را فراموش نکنید.

● شاد باشید و استرس را کنار بگذارید.

● روزانه حدود ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

● از علائم بیماری‌های قلبی آگاه باشید.

● با ماهی، غذاهای پر فیبر، میوه و سبزیجات آشتی کنید.

● در صورت وجود بیماری‌های قلبی در خانواده، به سلامت خود اهمیت دهید.