

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ 5 ਸੁਝਾਅ



## ਦਿਲ ਦੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ

- ਹਰ ਦਿਨ ਫ਼ਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ 7-10 ਸਰਵਿੰਗ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਚਿਟਸ, ਵੀਟ ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਊਨ ਚਾਵਲ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਟੇਫੂ ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ



## ਕਸਰਤ ਕਰੋ

- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਤਕੜੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-ਤੋਂ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਪੈਂਕੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ



## ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ

- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਰੰਤ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਘਟਾਓ
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ



## ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ
- ਸੁਣ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ
- ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ ਜਾਂ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ



## ਆਪਣੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

- ਵਧੇਰੇ ਖਾਣੇ ਘਰੇ ਹੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਓ
- ਪੋਲੀਅੰਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀ (ਓਮੇਗਾ 3) ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਸੈਮਨ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਨਟਸ
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ " ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਦੇ 0 ਗ੍ਰਾਮ ਪੜੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਤੋਂ ਬਚੋ