

防患心脏 病于未然

在美国每 2 个成年人中就有 1 位受到心脏病的困扰。大多数时间，健康的习惯可以预防心脏病

您可以怎么做： 打下坚实的基础



有利于心脏的健康饮食



多多运动



保持健康的体重



忌烟



注意胆固醇



监测血压



控制糖尿病

信息仅用于教育目的。如果您有特定的健康需求，请咨询您健康呼吸提供方。

您可以访问 **[CardioSmart.org/Prevention](https://www.CardioSmart.org/Prevention)**，了解更多如何进行更健康的选择。

 @CardioSmart

如果您想下载或者订阅更多关于各种不同主题的宣传彩页，请访问 [CardioSmart.org/Posters](https://www.CardioSmart.org/Posters)