

## Top 8 obiceiuri pentru o inimă sănătoasă pentru persoanele cu boli cardiovasculare și diabet

### Fiți activ

Fiecare dintre mesajele următoare reprezintă un mod de „a fi activ”. Efectuați una sau mai multe dintre următoarele acțiuni:



Mergeți sau alergați mai des.



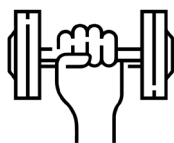
Mergeți pe bicicletă.



Practicați exerciții fizice cu familia.



Plimbați-vă în aer liber.



Construiți-vă rezistența.



Practicați un sport.



Faceți mai multă mișcare.



Faceți mai multă mișcare.

Comentarii sau observații suplimentare:



DOH 345-368 September 2019 Romanian

**Top 8** obiceiuri pentru o inimă sănătoasă  
pentru persoanele cu boli cardiovasculare și diabet

## Mâncați corect

Fiecare dintre mesajele următoare reprezintă un mod de „a mânca corect”. Efectuați una sau mai multe dintre următoarele acțiuni:



Cumpărați produse proaspete.



Mâncați mese echilibrate.



Mâncați mai multe fructe și legume.



Mâncați mai multe fibre.



Mâncați mai multe legume cu frunze verzi.



Beți multă apă.

Comentarii sau observații suplimentare:



DOH 345-368 September 2019 Romanian

## Top 8 obiceiuri pentru o inimă sănătoasă pentru persoanele cu boli cardiovasculare și diabet

# Practicați wellnessul

Fiecare dintre mesajele următoare reprezintă un mod de „a practica wellnessul”. Efectuați una sau mai multe dintre următoarele acțiuni:



Găsiți-vă echilibrul și  
reduceți stresul.



Faceți exerciții pentru inimă.



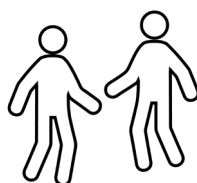
Dormiți suficient.



Practicați relaxarea sau  
meditația.



Dansați.



Desfășurați activități  
cu un partener.



Distrați-vă într-un grup sau  
cu familia.



Desfășurați activități  
cu un grup.

Comentarii sau observații suplimentare:



DOH 345-368 September 2019 Romanian

**Top 8** obiceiuri pentru o inimă sănătoasă  
pentru persoanele cu boli cardiovasculare și diabet

## Verificați-vă tensiunea arterială

Fiecare dintre mesajele următoare reprezintă un mod de „a vă verifica tensiunea arterială”.  
Efectuați una sau mai multe dintre următoarele acțiuni:



Rugați pe cineva să vă verifice tensiunea arterială.



Verificați-vă singur tensiunea arterială.



Monitorizați-vă tensiunea arterială.



Înregistrați și comunicați valorile medicului dvs.

Comentarii sau observații suplimentare:



DOH 345-368 September 2019 Romanian

**Top 8** obiceiuri pentru o inimă sănătoasă  
pentru persoanele cu boli cardiovasculare și diabet

## Înțelegeți ce arată cifrele referitoare la glicemie

Fiecare dintre mesajele următoare reprezintă un mod de „a înțelege ce arată cifrele referitoare la glicemie”.  
Efectuați una sau mai multe dintre următoarele acțiuni:



Faceți analizele de glicemie.



Monitorizați-vă periodic  
valorile referitoare la  
glicemie.



Mențineți valorile în limitele  
corecte.



Respectați recomandările  
medicului dvs.

Comentarii sau observații suplimentare:



DOH 345-368 September 2019 Romanian

**Top 8** obiceiuri pentru o inimă sănătoasă  
pentru persoanele cu boli cardiovasculare și diabet

## Cunoașteți care sunt nivelurile colesterolului dvs.

Fiecare dintre mesajele următoare reprezintă un mod diferit de „a vă cunoaște nivelurile colesterolului”.  
Efectuați una sau mai multe dintre următoarele acțiuni:



Aflați informații despre  
colesterolul mărit și  
sănătate.



Faceți analizele  
pentru colesterol.



Respectați recomandările  
medicului dvs.



Luați măsuri  
pentru a reduce  
colesterolul.

Comentarii sau observații suplimentare:



DOH 345-368 September 2019 Romanian

**Top 8** obiceiuri pentru o inimă sănătoasă  
pentru persoanele cu boli cardiovasculare și diabet

## Nu fumați/nu vapați

Fiecare dintre mesajele următoare reprezintă un mod să „nu fumați/nu vapați”.  
Efectuați una sau mai multe dintre următoarele acțiuni:



Nu fumați  
țigări.



Nu  
vapați.



Nu fumați  
hookah.



Stabiliți o zi în care să vă  
lăsați de fumat sau de  
vapat.

Comentarii sau observații suplimentare:



DOH 345-368 September 2019 Romanian

**Top 8 obiceiuri pentru o inimă sănătoasă  
pentru persoanele cu boli cardiovasculare și diabet**

## **Respectați recomandările medicului dvs.**

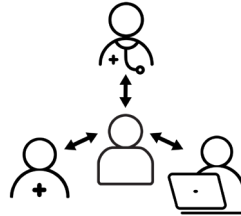
Fiecare dintre mesajele următoare reprezintă un mod de „a respecta recomandările medicului dvs.”.  
Efectuați una sau mai multe dintre următoarele acțiuni:



Vorbiți cu medicul dvs.



Ascultați părerile medicului  
dvs. sau ale echipei medi-  
cale.



Vorbiți cu  
echipa medicală care se  
ocupă de dvs.



Obțineți și luați  
medicamente pe bază de  
rețetă.

Comentarii sau observații suplimentare:



DOH 345-368 September 2019 Romanian