



Activate Your Heart!



EXERCISE to Promote Heart Health!

Make physical activity a regular part of your day. Thirty minutes of moderate physical activity a day helps to keep your heart healthy and lower the risk of serious health problems.

10 + 10 + 10 = 30!



Ten minutes of physical activity three times a day has the same health benefits as 30 consecutive minutes.

Choose activities that you can do regularly:

- Walk briskly for 10 minutes, to and from the bus or parking lot before and after work, plus a 10 minute walk at lunch.
- Join an exercise class.
- Do a family walk before dinner.

Be Ready Anytime:

- Keep comfortable clothes and a pair of walking or running shoes at work or in the car.
- Take the stairs instead of the escalator or elevator.

EAT to Promote Heart Health!

Reducing your sodium intake to 2,300 milligrams a day (about 1 teaspoon of salt) may help keep your heart healthy.



Think Fresh:

- Eat a fruit or vegetable at every meal. They are naturally low in sodium and help lower blood pressure which encourages a healthy heart.
- Keep salt off the kitchen counter and dinner table. Use spices, herbs and lemon juice to season foods.

February Harvest of the Month: Broccoli — low in sodium and a refreshing post-exercise snack!

用運動促進心臟健康!

讓運動成爲你每天生活一部分。每日30分鐘中度運動有助促進心臟健康及降低危疾之風險。

10 + 10 + 10 = 30!



就健康成效而言，每日3次，每次10分鐘的運動跟連續30分鐘的運動實際上是同樣的。

選擇一些可持續參與的運動:

- 在上下班時，健步10分鐘來回辦公室與巴士站或停車場，午休時也可漫步10分鐘。
- 參加運動健身班。
- 晚飯前與家人一起散步。

隨時準備做運動:

- 在辦公室或車內預備一套輕便服裝及一雙運動鞋。
- 走樓梯取代乘搭乘電或扶手電梯。

以膳食促進心臟健康!

減少攝取鹽份至每日 2,300 毫克 (約1茶匙鹽) 有助改善心臟健康。



新鮮為上:

- 每餐進食水果或蔬菜。它們不但含鹽量低，更可降低血壓，促進心臟健康。
- 不要把鹽放在廚桌和飯桌上。用辛香料、食用香草及檸檬汁爲食物調味。

二月份每月蔬果精選：青花椰菜 — 低鹽又開胃的運動後點心!

¡HAGA EJERCICIO para mantener un corazón saludable!

Haga que la actividad física sea algo regular en su vida diaria. Treinta minutos de actividad física moderada al día ayuda a mantener su corazón sano y reducir riesgos de salud serios.



10 + 10 + 10 = 30!

Diez minutos de actividad física tres veces al día tiene los mismos beneficios de salud que 30 minutos consecutivos.

Elija actividades que pueda realizar regularmente:

- Camine con vigor por 10 minutos, hacia /desde el autobús o del estacionamiento antes o después del trabajo, además 10 minutos de caminata durante el almuerzo.
- Participe en clases de ejercicio.
- Camine con la familia antes de la cena

Esté siempre preparado:

- Tenga ropa confortable y zapatos para caminar o correr en su oficina o auto.
- Suba por las escaleras en vez del elevador o las escaleras eléctricas.

¡COMA alimentos que promuevan la salud!

Reducir su consumo de sodio (sal) a 2,300 miligramos por día (como una cucharadita de sal) mantendrá su corazón sano



Consuma productos frescos:

- Coma frutas o vegetales en cada comida. Son naturalmente bajos en sodio y ayudan a reducir la presión sanguínea, lo cual promueve un corazón saludable.
- Retire los saleros de la cocina o de la mesa. Utilice especias, hierbas y jugo de limón para sazonar sus alimentos.

La cosecha del mes en febrero es: Brócoli — ¡bajo en sodio y un refrigerio muy refrescante para después de hacer ejercicio!