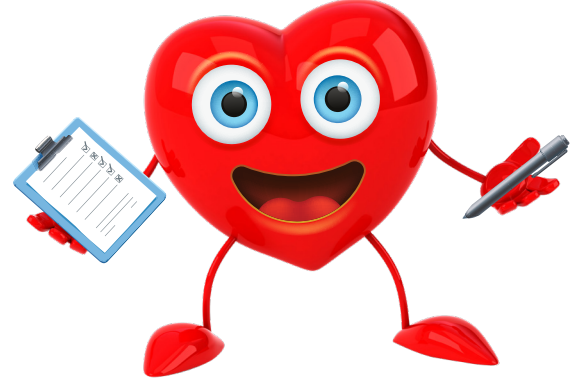
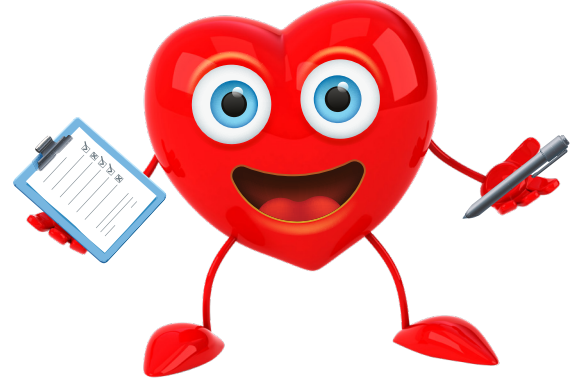


SAĞLIKLI BİR KALP İÇİN YÜZ GÜLDÜREN 100 ÖNERİ



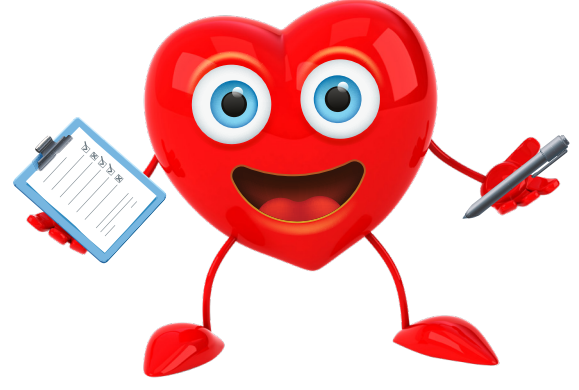
1. Sağlıklı bir kalp için düzenli egzersiz yapın.
2. Sağlıklı bir kalp için sigaradan uzak durun.
3. Sağlıklı bir kalp için aşırı tuz tüketiminden kaçınin.
4. Sağlıklı bir kalp için sebze ve meyve ağırlıklı beslenin.
5. Sağlıklı bir kalp için ideal kilonuzu koruyun.
6. Sağlıklı bir kalp için stresi azaltmaya çalışın.
7. Sağlıklı bir kalp için yeterli ve kaliteli uyuyun.
8. Sağlıklı bir kalp için kan basıncınızı düzenli ölçün.
9. Sağlıklı bir kalp için kolesterol seviyenizi kontrol ettirin.
10. Sağlıklı bir kalp için kan şekerinizi kontrol ettirin.
11. Sağlıklı bir kalp için haftada en az 150 dakika yürüyün.
12. Sağlıklı bir kalp için işlenmiş gıdalardan uzak durun.
13. Sağlıklı bir kalp için doymuş yağ tüketimini azaltın.
14. Sağlıklı bir kalp için yeterli su tüketin.
15. Sağlıklı bir kalp için düzenli doktor kontrollerini aksatmayın.
16. Sağlıklı bir kalp için tansiyon ilaçlarınızı aksatmayın.
17. Sağlıklı bir kalp için aşırı alkol tüketiminden kaçınin.
18. Sağlıklı bir kalp için aile öykünüzü bilin ve risklerinizi değerlendirin.
19. Sağlıklı bir kalp için günlük en az 30 dakika aktif olun.
20. Sağlıklı bir kalp için omega-3 kaynaklarını tüketin.
21. Sağlıklı bir kalp için lifli besinler tercih edin.
22. Sağlıklı bir kalp için fast-food tüketimini sınırlayın.
23. Sağlıklı bir kalp için stresten uzaklaştıran hobiler edinin.
24. Sağlıklı bir kalp için şekerli içeceklerden uzak durun.
25. Sağlıklı bir kalp için doymamış yağları tercih edin.
26. Sağlıklı bir kalp için aşırı kafein tüketmeyin.
27. Sağlıklı bir kalp için oturarak geçirilen zamanı azaltın.

SAĞLIKLI BİR KALP İÇİN YÜZ GÜLDÜREN 100 ÖNERİ



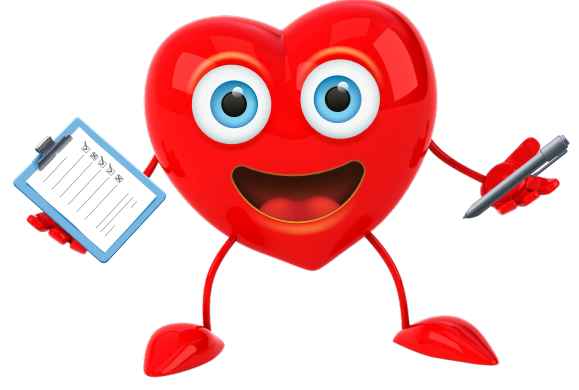
28. Sağlıklı bir kalp için hamur işi besin tüketimini azaltın.
29. Sağlıklı bir kalp için düzenli kahvaltı yapın.
30. Sağlıklı bir kalp için günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketin.
31. Sağlıklı bir kalp için kızartmalardan uzak durun.
32. Sağlıklı bir kalp için yoğurt ve kefir gibi probiyotikleri tüketin.
33. Sağlıklı bir kalp için doğal ve taze gıdalar tercih edin.
34. Sağlıklı bir kalp için elektronik sigaradan da uzak durun.
35. Sağlıklı bir kalp için işlenmiş şekerden kaçının.
36. Sağlıklı bir kalp için düzenli yürüyüşleri yaşam tarzı haline getirin.
37. Sağlıklı bir kalp için kendinize küçük dinlenme molaları verin.
38. Sağlıklı bir kalp için negatif duygularla başa çıkmayı öğrenin.
39. Sağlıklı bir kalp için sosyal ilişkilerinizi canlı tutun.
40. Sağlıklı bir kalp için tansiyon ölçüm cihazı edinin.
41. Sağlıklı bir kalp için aşırı yemekten kaçının.
42. Sağlıklı bir kalp için porsiyon kontrolü yapın.
43. Sağlıklı bir kalp için kırmızı et tüketimini sınırlayın.
44. Sağlıklı bir kalp için beyaz et ve balık tercih edin.
45. Sağlıklı bir kalp için tam tahılları sofranızda bulundurun.
46. Sağlıklı bir kalp için gülmeyi ve pozitif olmayı ihmal etmeyin.
47. Sağlıklı bir kalp için teknoloji kullanımını sınırlayıp daha fazla hareket edin.
48. Sağlıklı bir kalp için doğada vakit geçirin.
49. Sağlıklı bir kalp için düzenli check-up yaptırın.
50. Sağlıklı bir kalp için ölçülü direnç egzersizleri yapın.
51. Sağlıklı bir kalp için diş sağlığınıza dikkat edin
52. Sağlıklı bir kalp için grip ve zatürre aşılarınızı ihmal etmeyin.
53. Sağlıklı bir kalp için uzun yolculuklarda hareket etmeyi unutmayın.
54. Sağlıklı bir kalp için ağır yemeklerden sonra hemen yatmayın.

SAĞLIKLI BİR KALP İÇİN YÜZ GÜLDÜREN 100 ÖNERİ



55. Sağlıklı bir kalp için ilaçlarınızı kendi başınıza bırakmayın veya değiştirmeyin.
56. Sağlıklı bir kalp için sevdiklerinizle zaman geçirin.
57. Sağlıklı bir kalp için evde tansiyon ve nabız takibini öğrenin.
58. Sağlıklı bir kalp için aile bireylerini de kalp sağlığı konusunda bilinçlendirin.
59. Sağlıklı bir kalp için günlük adım sayınızı artırmaya gayret edin.
60. Sağlıklı bir kalp için küçük mutluluklar bulun ve hayatın tadını çıkarın.
61. Sağlıklı bir kalp için asansör yerine merdivenleri tercih edin.
62. Sağlıklı bir kalp için aşırı sıcak-soğuk ortamlarda uzun süre kalmamaya özen gösterin.
63. Sağlıklı bir kalp için uzun süreli açlık ve aşırı yemek döngüsünden kaçının.
64. Sağlıklı bir kalp için düzenli meditasyon veya farkındalık egzersizi yapın.
65. Sağlıklı bir kalp için bitkisel çayları kullanmadan önce doktorunuza danışın.
66. Sağlıklı bir kalp için uyurken horlama ve uyku apnesi bulgularını dikkate alın.
67. Sağlıklı bir kalp için gereksiz vitamin-mineral kullanımından kaçının, doktor önerisiyle kullanın.
68. Sağlıklı bir kalp için iş stresi ile başa çıkma yolları geliştirin.
69. Sağlıklı bir kalp için yavaş yemek yemeye özen gösterin.
70. Sağlıklı bir kalp için günde 30 dakika gün ışığı almaya çalışın.
71. Sağlıklı bir kalp için yoğun trafikte öfkenizi kontrol edin.
72. Sağlıklı bir kalp için televizyon ve bilgisayar başında geçirilen süreyi kısıltın.
73. Sağlıklı bir kalp için evcil hayvanlarla vakit geçirerek stresi azaltın.
74. Sağlıklı bir kalp için şarkı söyleyin veya mırıldanın.
75. Sağlıklı bir kalp için düzenli yoga veya pilates yapın.
76. Sağlıklı bir kalp için yakın mesafeler için taşıt kullanmayın.
77. Sağlıklı bir kalp için günlük yaşamda küçük hedefler koyun ve başardıkça motivasyon kazanın.
78. Sağlıklı bir kalp için sabahları hafif esneme egzersizleri yapın.
79. Sağlıklı bir kalp için işlenmiş et (sucuk, salam, sosis) tüketimini sınırlayın.

SAĞLIKLI BİR KALP İÇİN YÜZ GÜLDÜREN 100 ÖNERİ



80. Sağlıklı bir kalp için özellikle masa başı çalışıyorsanız her saatte 5 dakika hareket edin.
81. Sağlıklı bir kalp için lif kaynağı olan baklagillere sofranızda yer verin.
82. Sağlıklı bir kalp için televizyon karşısında atıştırmaktan kaçının.
83. Sağlıklı bir kalp için hafta sonları doğa yürüyüşleri yapın.
84. Sağlıklı bir kalp için protein tozlarından uzak durun.
85. Sağlıklı bir kalp için sofranızdan tuzluğu kaldırın.
86. Sağlıklı bir kalp için yüksek sesli müzik ve gürültüden uzak kalmaya çalışın.
87. Sağlıklı bir kalp için tütün ürünlerinden uzak durun.
88. Sağlıklı bir kalp için yemeklerde kızartma yerine fırın veya buharda pişirme yöntemini seçin.
89. Sağlıklı bir kalp için magnezyum açısından zengin besinler (örneğin fındık, ıspanak) tüketin.
90. Sağlıklı bir kalp için kırmızı şarabı tedavi edici görmekten kaçının; alkolün zararları daha fazladır.
91. Sağlıklı bir kalp için günde en az 8.000-10.000 adım atmaya gayret edin.
92. Sağlıklı bir kalp için yüksek tansiyonlu ortamlardan (iş stresi, aile içi tartışma) mümkün olduğunca uzak durun.
93. Sağlıklı bir kalp için sevdiklerinizle daha çok vakit geçirin.
94. Sağlıklı bir kalp için kahvaltınızda tuzlu peynir yerine az tuzlu alternatifleri tercih edin.
95. Sağlıklı bir kalp için haftada en az bir gün tamamen dijital detoks yapın.
96. Sağlıklı bir kalp için sık sık gülün; gülmek damar sağlığına iyi gelir.
97. Sağlıklı bir kalp için yılda en az 1 kez aile hekiminizi ziyaret edin.
98. Sağlıklı bir kalp için yerel ve mevsiminde üretilmiş gıdaları tercih edin.
99. Sağlıklı bir kalp için toplum sağlığı kampanyalarına katılarak farkındalık oluşturun.
100. Sağlıklı bir kalp için sevin, sevin.

Kalbinizi korumak, yaşamı korumaktır.