

건강한 신체, 건강한 마음



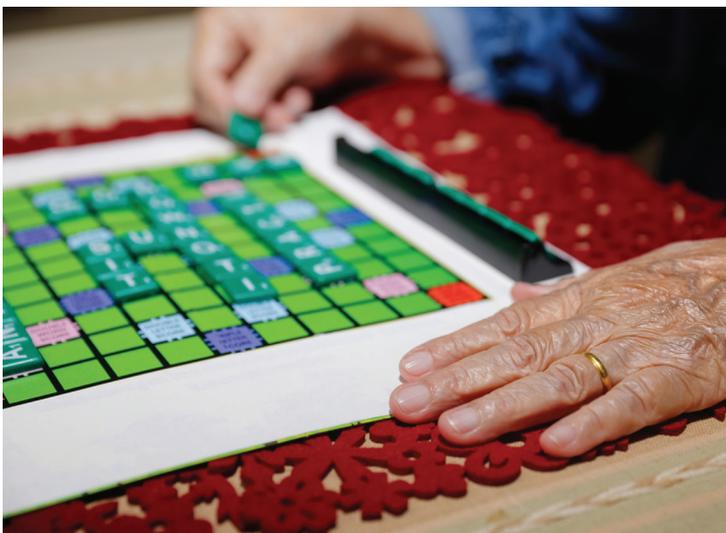
계속 움직이세요



사회적 상호작용을 유지하세요



과일과 채소를 날마다 섭취하세요



생각의 범위를 넓히세요

당신에게 가장 좋은 삶을 살아보세요!

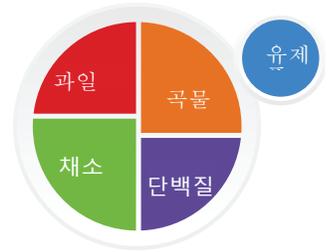
당신의 건강 숫자를 알아보세요

더 많은 정보가 필요하다면 당신의 담당 전문의료인과 접촉하세요.

당신의 건강은 **당신**에게 달렸습니다! **신나게** 만들어 봅시다!

건강한 음식 섭취는 쉽고 & **다채로워요!**

- 한 입 먹을 때마다 새로운 과일이나 채소를 추가하도록 해보세요
- 접시에 모두 다른 색깔로 이뤄진 음식을 올려보세요
- 올리브 오일과 아보카도 오일은 건강한 지방이니 동물성 오일 대신 사용하세요.
- 가족이 캔디와 패스트리 대신에 신선한 과일을 쉽게 드실 수 있도록 하세요
- 빵을 만들 때는 흰색 밀가루 대신에 통밀과 통곡물을 선택하세요
- 포장에서 영양소 정보를 읽고 적어도 5그램의 섬유질이 있는 제품을 찾아보세요
- 유행하는 다이어트는 유지하기 어렵고 이용 후에 체중 증가를 촉진하므로 피하세요



활동을 **즐겁게** 증가시키세요

- 정말로 즐길 수 있고 편안하게 할 수 있는 활동을 한 개나 두 개 선택하세요
- 활동을 시작했다면 천천히 시작하여 몇 주 동안 천천히 늘려가세요
- 가벼운 운동을 매일 30분, 일주일 3일이나 4일 하도록 노력하세요
- 빠르게 걷기, 춤, 하이킹은 심장과 폐, 순환계 건강을 개선시킬 수 있습니다
- 이것을 가족이 함께 하는 운동으로 만드세요! 아이들과 바깥 활동을 같이 하여 건강을 같이 증진시키세요.
- 정원 가꾸기는 가족 전체의 활동 강화를 위한 훌륭한 방법입니다
- 자전거 타기, 자녀들과 연 날리기, 커뮤니티의 새로운 구역 찾아보기와 같이 새로운 활동을 시도해보세요
- 근육통을 예방하기 위해 활동이 끝나면 반드시 근육을 스트레칭하세요



사회 연결망은 당신의 **행복**을 유지시킵니다

- 가족 및 친구들과 접촉을 유지하세요, 전화도 괜찮습니다
- 친구들과 및 다른 가족들과 식사 자리를 계획하고 즐기세요
- 당신의 종교 커뮤니티는 중요한 사회 연결망이 될 수 있습니다
- 사회 연결망을 위한 수업에 참석하여 당신의 두뇌를 시험하세요
- 합창단에서 노래하기, 걷기 그룹이나 볼링 그룹 참가와 같이 좋아하는 활동에 합류하세요



당신의 **두뇌**를 시험하세요

- 독서나 동영상 시청을 통하여 새로운 주제를 배우세요
- 어릴 때 노래와 마찬가지로 새로운 노래를 불러보세요
- 직소 퍼즐이나 단어 게임을 하면서 손을 써보세요
- 자녀와 손자들에게 당신 삶의 경험을 이야기하세요
- 요리 교실에 참여하세요



당신의 **건강 숫자**를 알아보세요

- 흡연, 베이핑 또는 토마코 씹기는 0으로 만드세요
- 야간 수면은 7~9시간 동안 유지하세요
- 혈압, 몸무게, 콜레스테롤, 혈당(A1c)을 알고 계속 점검하세요
- 100% - 모든 약은 처방받은 대로 복용하세요

