

健康的 身体， 健康的 心灵



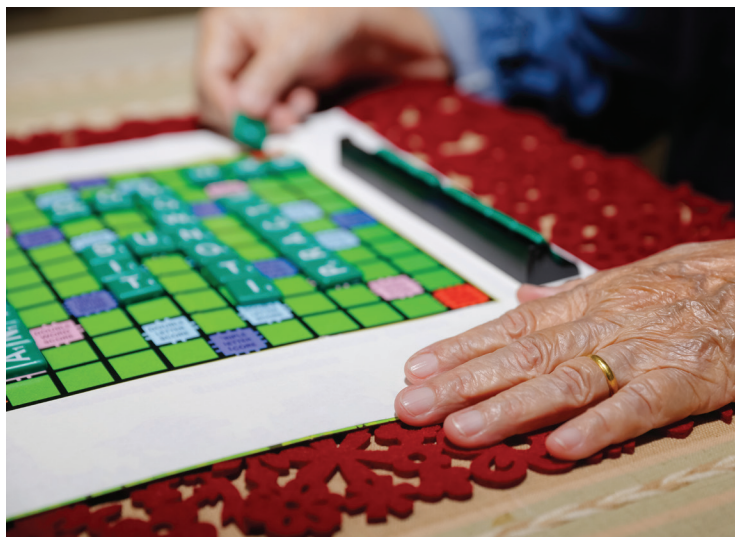
保持运动



保持社交



每天吃水果和蔬菜



拓展思维

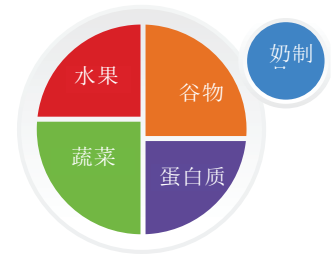
过最好 的生活！ 了解您的 健康数据

如需了解更多信息，请联系您的医疗服务提供者。

您的健康由**您**决定！ 让它充满**乐趣**！

健康饮食简单又**多彩**！

- 尝试每月在膳食中添加一种新的水果或蔬菜
- 在餐盘中挑选各种颜色的食物
- 橄榄油和鳄梨油是健康脂肪，可代替动物脂肪
- 为家人准备新鲜水果，而不是糖果和糕点
- 选择全麦和全谷物代替白面粉做面包
- 阅读包装上的营养信息，寻找至少含有 5 克纤维的产品
- 避免使用难以维持且使用后容易导致体重增加的时尚饮食



享受增加活动量的**乐趣**

- 选择一两项你真正喜欢并能轻松完成的活动
- 如果您刚开始活动，请从慢速开始，在几周内逐渐增加活动量
- 尝试每天进行 30 分钟的适度运动，每周三四天
- 快步走、跳舞、远足可以改善心肺和循环系统的健康
- 让运动成为一项家庭活动！让孩子们和你一起外出，改善他们的健康。
- 园艺是一项适合全家的强身健体活动
- 尝试新的活动，如骑自行车、与孩子们一起放风筝或探索社区的新区域
- 活动结束后一定要伸展肌肉，防止肌肉酸痛



社会联系让您保持**快乐**

- 与家人和朋友保持联系，即使是通过电话
- 计划并享受与朋友和其他家庭的聚餐
- 您的信仰团体可以成为重要的社交纽带
- 参加社交活动和脑力测试课程
- 寻找自己喜欢的集体活动，如参加唱诗班、步行小组或保龄球联盟等



测试你的**大脑**

- 通过阅读或观看视频学习新知识
- 唱儿时的歌和新歌
- 尝试拼图或文字游戏
- 向儿孙讲述您的人生经历
- 参加烹饪班



了解您的**健康数据**

- 不吸烟、不吸食或咀嚼烟草
- 每晚睡 7-9 小时
- 了解自己的血压、体重、胆固醇和血糖 (A1c) 并加以控制
- 100% - 按医嘱服用所有药物

