

## پیام های روز جهانی قلب – ۱۳۹۷

شعار روز جهانی قلب: هم پیمان برای سلامت قلب

(MY Heart, Your Heart, 29/Sep/2018)

### پیام های مرتبط <❤>

- به قلب خودمان قول سلامتی بدهیم./ به قلبمان قول سلامتی دهیم./ به قلب خود متعهد باشید
- به قلب خود قول سلامتی بدهید./ به قلبتان قول سلامتی دهید.
- یک قول ساده.....برای قلب من، برای قلب تو، برای قلب همه ما.
- سلامت قلب برای هر فردی مهم است، یک قول ساده برای سلامتی آن بدهیم.
- سلامت برای قلب من، قلب تو و قلب همه ما مهم است، با هم قولی برای سلامت قلبمان بدهیم.
- به قولی که برای سلامت قلب خود دادیم، وفا کنیم.
- برای سلامتی قلبتان یک قول ساده به خودتان بدهید.
- هر ضربان قلب مهم است، برای حفظ سلامتی آن بکوشیم.
- هر ضربان قلب مهم است، برای حفظ سلامتی آن یک قول ساده دهیم.
- ما همه یک قلب داریم، برای حفظ سلامت آن مبارزه کنیم.
- من و تو یک قلب داریم، بگذاریم سالم بتپد.
- یک قلب در میلیون ها نفر و یک رویا بنام سلامت قلب
- ما همه یک قلب داریم، با مهار بیماری های قلب، یک رویای بزرگ را محقق سازیم.
- ما همه یک قلب داریم، با مهار بیماری های قلب، رویای بزرگ سلامت قلب را محقق سازیم.
- ما همه یک قلب داریم، با کنترل عوامل خطر آن، رویای بزرگ سلامت قلب را محقق سازیم.
- قلب ها یکی است، با مهار بیماری های قلبی با قلبمان مهربان باشیم.
- هیچ چیز غیر ممکن نیست، قلب هایمان را یکی کنیم تا بیماری های قلبی مهار شوند.
- من و تو و همه ما فقط یک قلب داریم، بیاییم سلامت آن را حفظ کنیم.
- من و تو و همه ما فقط یک قلب داریم، بگذاریم سالم بتپد.
- من و تو و همه ما فقط یک قلب داریم، نگذاریم آسیب ببیند.
- با رعایت شیوه زندگی سالم، نه تنها سلامتی قلب خود بلکه سلامتی قلب همه افراد خانواده را بهبود بخشیم.

- با رعایت شیوه زندگی سالم، قلب من، قلب تو و قلب همه ما بهبود می یابد.
  - ما همه یک قلب داریم، به فکر سلامتی آن باشیم.
  - ما همه یک قلب داریم، آن را سالم نگه داریم.
  - یک قول ساده برای سلامت قلب من، قلب تو و قلب همه ما.
  - قلب من، قلب تو، قلب همه ما، برای سلامت آن یک قول ساده بدهیم.
  - همه قول بدهیم: سالم تر غذا بخوریم، فعال تر باشیم و دخانیات مصرف نکنیم.
- به قلبتان یک قول ساده بدهید. / برای سلامتی قلبتان یک قول ساده بدهید.:**
- من قول می دهم: سالم تر غذا بخورم، فعال تر باشم و دخانیات مصرف نکنم.
  - من قول می دهم: سالم تر غذا بخورم.
  - من قول می دهم: فعال تر باشم. / فعالیت بیشتری انجام دهم. / بیشتر ورزش کنم.
  - من قول می دهم: دخانیات مصرف نکنم.
  - من قول می دهم: وزنم را کنترل کنم.
  - من قول می دهم: وزنم را کاهش دهم.
  - من قول می دهم: چاق نشوم.
  - من قول می دهم: جلوی افزایش وزنم را بگیرم.
  - من قول می دهم: مصرف سیگار را کمتر کنم.
  - من قول می دهم: دخانیات مصرف نکنم.
  - من قول می دهم: کمتر از غذاهای چرب و شور مصرف کنم.
  - من قول می دهم: از غذاهای سالم تر کم نمک، کم چرب و کم شیرین بیشتر مصرف کنم.
  - من قول می دهم: از غذاهای حاوی سبزی و میوه مصرف کنم.
  - من قول می دهم: از غذاهای حاوی حبوبات و غلات بیشتر مصرف کنم.
  - من قول می دهم: از غذاهای سرخ شده کمتر مصرف کنم.
  - من قول می دهم: بجای غذاهای سرخ شده بیشتر از غذاهای بخارپز، آب پز و کبابی مصرف کنم.
  - من قول می دهم: بجای روغن های جامد از روغن های مایع بیشتر مصرف کنم.
  - من قول می دهم: از غذاهای زود آماده حاوی چربی و نمک زیاد کمتر مصرف کنم.
  - من قول می دهم: بیشتر پیاده روی کنم.
  - من قول می دهم: بجای آسانسور از پله بالا بروم.
  - من قول می دهم: با دوچرخه به محل کار بروم.

- من قول می دهم: برای خرید های روزانه پیاده روی کنم.
- من قول می دهم: هر روز یا حداقل ۵ روز در هفته، پیاده روی کنم.
- من قول می دهم: فعالیت بدنی خود را افزایش دهم.
- من قول می دهم: در اوقات فراغت فعالیت بدنی خود را افزایش دهم.
- من قول می دهم: از غذاهای حاوی سبزی و میوه مصرف کنم.
- من هم اکنون برای مراقبت از قلب خود .... و قلب شما چه کاری می توانم انجام دهم .
- "الان من چه کاری می توانم انجام بدهم تا از قلب خودم و قلب شما مواظبت کنم؟"

نمونه ای از مواردی که می توانید به قلب خود قول دهید، در زیر آمده است:

« من تصمیم می گیرم »:

- فعالیت بدنی خود را افزایش می دهم و برای اینکار حداقل ۳ روز در هفته پیاده روی می کنم و تعداد قدم های خود را تا ۳ ماه دیگر به ۱۰۰۰۰ قدم در روز میرسانم.
- فعالیت بدنی خود را افزایش میدهم و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام میدهم.
- فعالیت بدنی خود را افزایش میدهم و ۵۳ روز در هفته روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت هایی را انجام میدهم که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس من شود.
- فعالیت بدنی خود را افزایش میدهم و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یکی از فعالیتهای بدنی نرمش، پیاده روی و شنا انجام میدهم.
- فعالیت بدنی خود را افزایش میدهم و روزانه ۳ بار و حداقل ۱۰ دقیقه فعالیتهایی انجام میدهم که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شده ولی خیلی شدید نباشد.
- برای خرید مایحتاج از وسیله نقلیه استفاده نمی کنم.
- برای رفتن به محل کار دو ایستگاه زودتر از ماشین پیاده می شوم.
- از فردا با اعضای خانواده هفته ای ۳ روز برای ورزش و پیاده روی به پارک میروم.
- بجای آسانسور یا پله برقی از پله استفاده می کنم.
- برای کم کردن وزن هر روز نیم ساعت فعالیت میکنم.
- مصرف سیگارم را از امروز روزانه یکی کم میکنم.
- مصرف سیگارم را روزانه ۵ نخ کم میکنم تا بطور کامل ترک کنم.

- مصرف سیگارم را کم میکنم . فقط عصرها مصرف میکنم.
- مصرف سیگارم را کم میکنم . فقط در بیرون از منزل و در محیط باز مصرف میکنم.
- مصرف قلیان را کم میکنم و فقط در میهمانی ها مصرف میکنم.
- مصرف سیگارم را از فردا ترک میکنم.
- از فردا غذاهای چرب را مصرف نمی کنم.
- مصرف غذاهای چرب را محدود می کنم.از کره استفاده نمی کنم. از روغن های حیوانی استفاده نمی کنم.
- حتی اگر غذا کم نمک بود، از نمکدان استفاده نمی کنم..
- سر سفره از نمکدان استفاده نمی کنم.
- از مواد غذایی شور کمتر استفاده می کنم.
- مصرف شیرینی جات را کم می کنم.
- در چای از شکر یا قند استفاده نمی کنم. یا تعداد مصرف قند را کم می کنم.
- از نوشیدنی های شیرین استفاده نمی کنم.
- سعی می کنم مواد غذایی را کمتر سرخ کنم.
- بجای روغن جامد از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده می کنم.
- سعی می کنم روغن در غذا کمتر استفاده کنم.
- سعی می کنم بیشتر غذاهای آب پز درست کنم.
- مصرف نمک را کم می کنم و بجای نمک از چاشنی های دیگر برای طعم غذا استفاده می کنم.
- سعی می کنم کمتر از غذاهای بیرون استفاده کنم.
- سعی می کنم کمتر فست فود مصرف میکنم.
- در ستوران ها بجای فست فود، غذاهای سالم را سفارش می دهم.
- مصرف برنج را کم میکنم.(مثلا ۵ قاشق در روز )
- مصرف نان را کم میکنم.(مثلا ۵ کف دست در روز)
- هر روز میوه و سبزی مصرف میکنم.
- هر روز حداقل ۵ سهم میوه یا سبزی مصرف میکنم.
- آبمیوه های مصنوعی و شیرین را مصرف نکنم. بجای آن دوغ کم نمک مصرف میکنم.

- غذاهای کنسروی را کمتر مصرف میکنم.
- در هفته در غذاهایم از حبوبات استفاده می کنم.
- داروهایم را بموقع مصرف می کنم.
- سعی میکنم داروهایم را سر ساعت بخورم و فراموش نکنم.
- حتما داروهایم را که دکتر تجویز کرده مصرف میکنم.
- داروهایم را طبق دستور دکتر به اندازه و بموقع میخورم.