

เคลือบ(ไม่)ลับ...ดูแลร่างกายให้หัวใจแข็งแรง เพื่อลดโอกาสเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ

4 Healthy Lifestyle
ช่วยลดปัจจัยเสี่ยง "โรคหลอดเลือดหัวใจ"

- รับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ (ถั่ว ผัก สลัดเนื้อสัตว์)
- ควบคุมน้ำหนัก (ค่า BMI ควรน้อยกว่า 30)
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (150 นาที/สัปดาห์)
- ไม่สูบบุหรี่

© 2019 S&P Hospital

4 Healthy Lifestyle
ช่วยลดปัจจัยเสี่ยง "โรคหลอดเลือดหัวใจ"

- รับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ (ถั่ว ผัก สลัดเนื้อสัตว์)
- ควบคุมน้ำหนัก (ค่า BMI ควรน้อยกว่า 30)
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (150 นาที/สัปดาห์)
- ไม่สูบบุหรี่

© 2019 S&P Hospital | ssp-hospital.com