

護心小撇步

想要保護心臟健康嗎？

傳授護心方式，讓心臟更強壯、更有力！



飲食均衡

少油、少鹽、少糖，
保持清淡飲食。

規律運動

每週至少運動150分鐘，
保持活力。

維持健康腰圍

男性<90cm，
女性<80cm。

減菸節酒

遠離菸害，避免過量
飲酒。

適當睡眠

每天要睡足7-9小時，
讓身體好好休息。



**養成這些好習慣能夠有效降低壞膽固醇及三酸甘油酯，
並且增加好膽固醇幫你清理血管，遠離心血管疾病！**



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

亞太人力

關心您

เคล็ดลับการดูแลหัวใจ

อยากดูแลหัวใจให้แข็งแรงหรือไม่?

วิธีการดูแลหัวใจให้แข็งแรงและมีพลังยิ่งขึ้น!



โภชนาการสมดุล

ลดมัน ลดเค็ม ลดหวาน
พยายามกินอาหารที่มี
รสจืด

ออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ

สัปดาห์ละอย่างน้อย
150 นาที เพื่อรักษาพล
กำลัง

รักษารอบเอว

ผู้ชาย <90cm
ผู้หญิง <80cm

ลดบุหรี่และสุรา

ห่างไกลบุหรี่และเหล้า
เลี่ยงการดื่มสุรามากเกิน
ไป

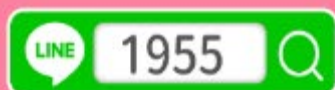
พักผ่อนอย่าง

พอเหมาะ

นอนวันละ 7-9
ชั่วโมง เพื่อให้
ร่างกายได้พักผ่อน
อย่างเพียงพอ



ฝึกเคล็ดลับต่างๆข้างต้นจนเป็นนิสัยจะช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี
และไตรกลีเซอไรด์ อีกทั้งเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดีซึ่งจะช่วยล้าง
หลอดเลือดของคุณและห่างไกลจากโรคหลอดเลือดหัวใจ!



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

เอเย่นต์แพน ห่วงใยคุณ

Heart health tips

In order to ensure a strong and healthy heart observe the following:



Balanced diet

Cut down on oil, salt, sugar and maintain a light diet.

Regular exercise

Exercise a minimum of 150 minutes per week and remain active.

Maintain a healthy waistline

Men <90cm
Women <80cm

Reduce smoking and alcohol consumption

Stop smoking and avoid drinking excessively.

Adequate sleep

Sleep a minimum of 7-9 hours per day, so your body can rest properly.



Cultivating these good habits can help reduce bad cholesterol and triglycerides, while increasing good cholesterol and helping to cleanse your blood vessels, ensuring you avoid cardiovascular disease.



勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

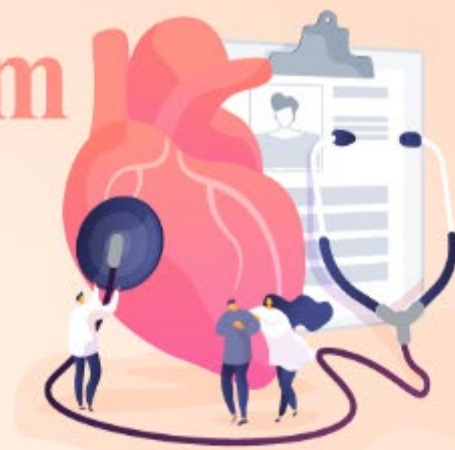
廣告

Pan-Asia Manpower cares for you

Cách bảo vệ trái tim khỏe mạnh

Bạn muốn bảo vệ sức khỏe tim mạch của mình?

Sau đây là cách bảo vệ trái tim khỏe mạnh.



Chế độ ăn uống cân bằng

ít dầu, ít muối, ít đường và duy trì chế độ ăn nhạt.

Tập thể dục thường xuyên

Tập thể dục ít nhất 150 phút mỗi tuần để duy trì năng lượng.

Duy trì vòng eo khỏe mạnh

<90cm đối với nam và <80cm đối với nữ.

Giảm hút thuốc và rượu bia

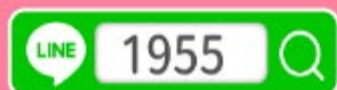
Tránh xa tác hại của việc hút thuốc và tránh uống rượu bia quá mức.

Ngủ đủ giấc

Ngủ đủ 7-9 tiếng mỗi ngày để cơ thể được nghỉ ngơi tốt.



Rèn luyện những thói quen tốt này có thể làm giảm cholesterol xấu và chất béo trung tính một cách hiệu quả, đồng thời tăng cholesterol tốt giúp làm sạch mạch máu, tránh xa các bệnh tim mạch!



勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

Công ty môi giới Á Thái quan tâm bạn

Langkah kecil melindungi jantung

Ingin menjaga kesehatan jantung?
Mengajarkan cara melindungi jantung agar
jantung semakin kuat dan semakin bertenaga!



Pola makan

Kurangi minyak, kurangi garam, kurangi gula, tetap menjaga makan makanan yang sehat

Olahraga rutin

Berolahraga setidaknya 150 menit perminggu

Menjaga lingkaran pinggang

Pria <90cm
dan perempuan <80cm

Berhenti merokok

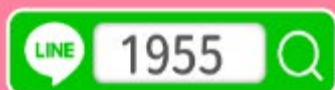
Jauhkan diri dari bahaya rokok, hindari minum terlalu banyak minuman beralkohol

Tidur yang cukup

Harus tidur 7 – 9 jam setiap hari agar badan benar-benar istirahat



Membiasakan kebiasaan baik ini dapat secara efektif mengurangi kolesterol jahat dan triasilgliserol, dan juga menambah kolesterol baik membantu membersihkan pembuluh darah, menjauhkan dari penyakit kardiovaskular



勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

Pan asia man power, peduli anda