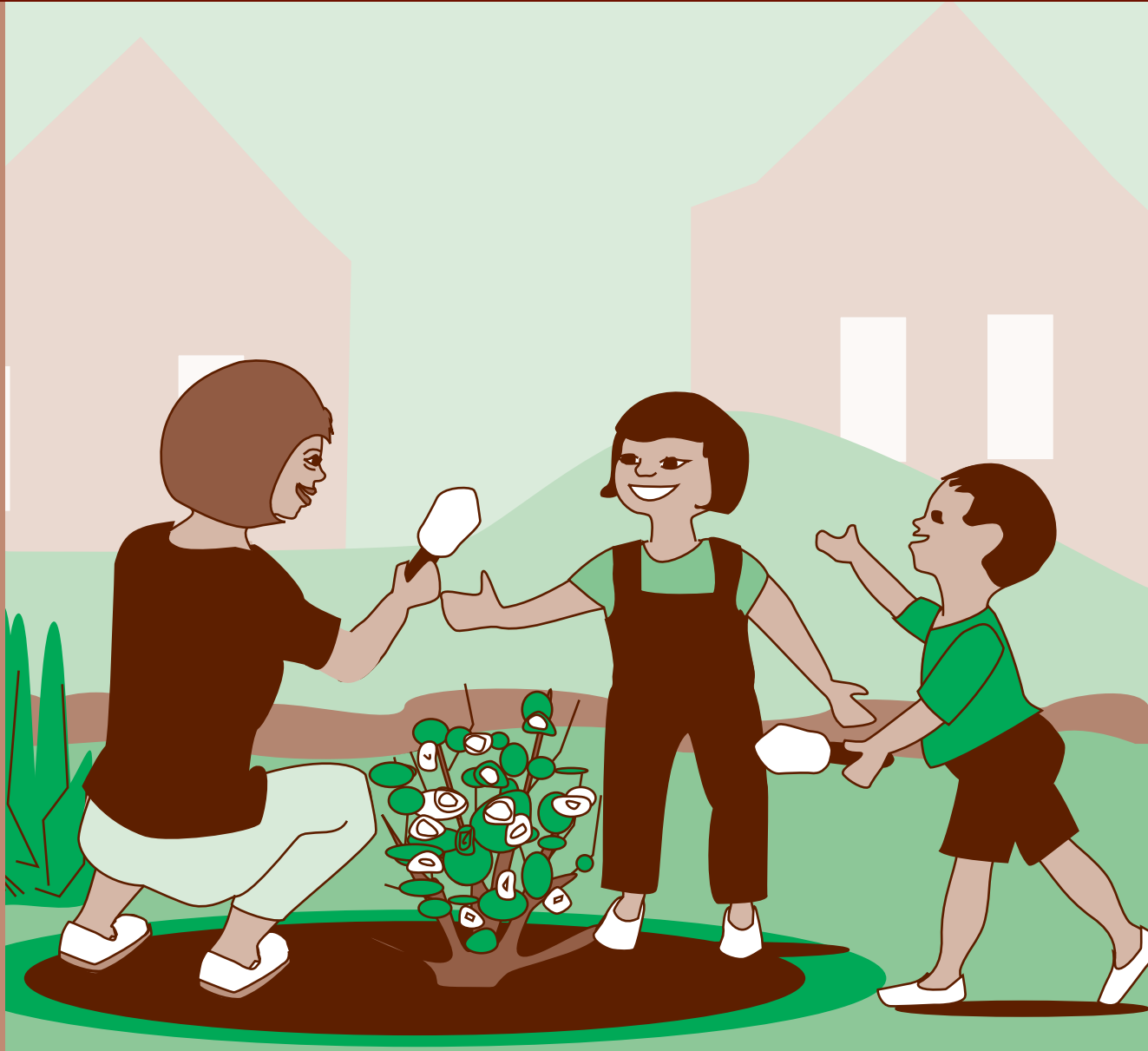


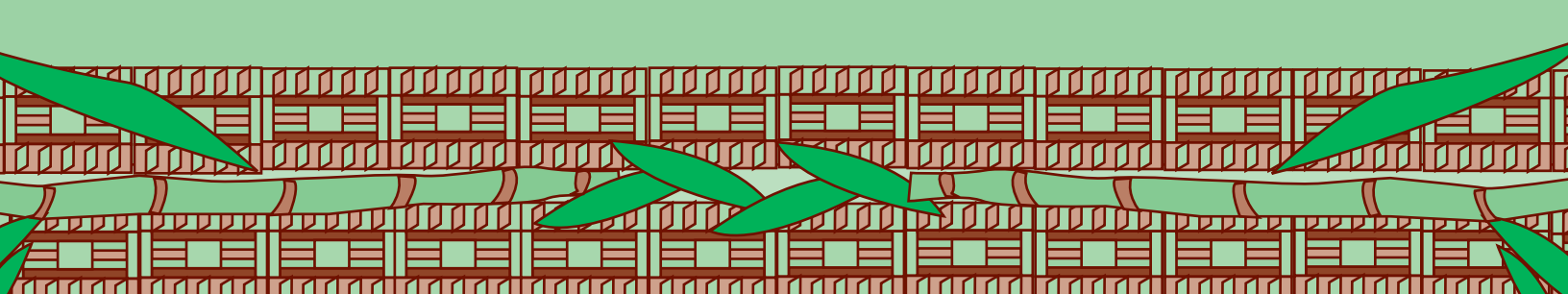
Nais ng mga Pilipino ang Malusog na Puso



Maging Aktibo para sa Malusog na Puso



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

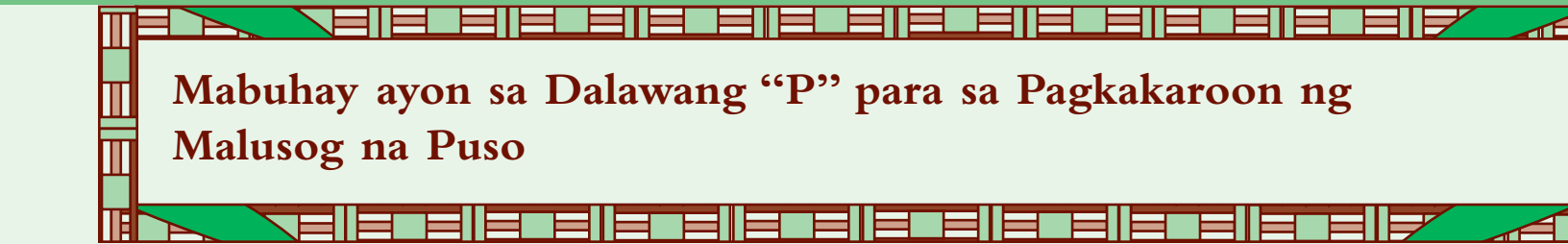


Ang ating pamilya, mga kaibigan, at kasamahan ay ang nagpapalakas sa atin. Dapat kailangan nating pagalalayan ang isa't-isa marapat sa ating buhay at sa ating kalusugan. Ang sakit sa puso ay isa sa numero unong dahilan nang pagkamatay ng ating kapwa Pilipino. Mayroon tayong magagawa upang mapaglabanan ang sakit sa puso. Ang pagiging aktibo ay isang paraan para manatiling malusog ang puso.

Paano Kayo Makapagsisimula?

Maging pisikal na aktibo kahit man lang 30 minutos bawat araw. Maari ninyong gawin ang 30 minutos na direktso, o maari kayong magsimula nang mabagal hanggang mabuo ninyo ang 30 minutos sa pamamagitan ng pagiging aktibo ng 10 minutos tatlong beses sa isang araw. Narito ang kaunting halimbawa ng aktibidad na pisikal:

- Ang mabilis na paglakad ay makakatulong sa ating lahat, maging bata o matanda. Lumakad sa umaga, sa oras ng tanghali sa trabaho, o pagkatapos ng hapunan.
- Gawaing samahan ang pisikal na aktibidad. Magkumbida ng kaibigan upang may kasabay sa paglakad-paunawain at paalalahanin ang inyong mga pamilya, kamaganak, at kaibigan na magkakaroon sila ng mas malusog na puso.
- Magehersisyo kayo sa bahay. Ang mga Gawain sa bahay, sa hardin, at sayawan sa bahay ng kaibigan ay mga aktibidad na pisikal.



Mabuhay ayon sa Dalawang “P” para sa Pagkakaroon ng Malusog na Puso



Mayroon Kayong Makukuhang Benepisyo mula sa Aktibidad na Pisikal!

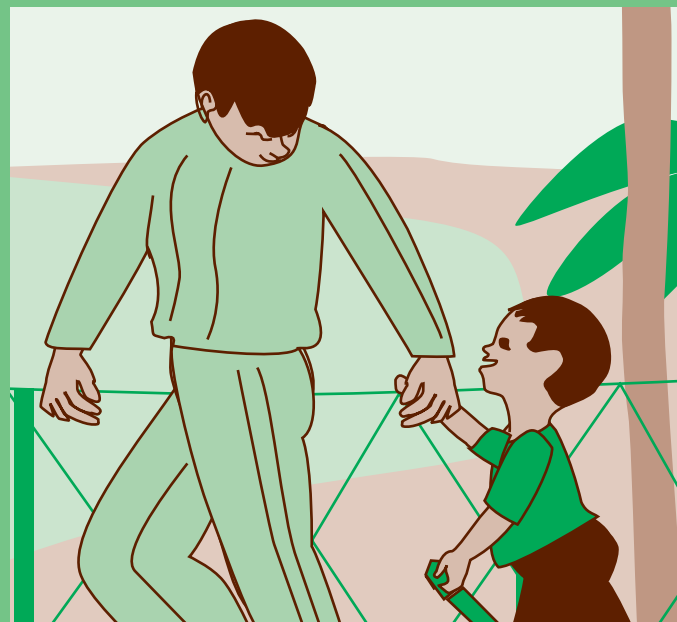
Ang manatiling aktibo ay isa sa pinakamahasag na paraan na magagawa natin para sa ating puso. Ang pagiging aktibo ay makatutulong sainyo sa:

- Pagpanatili ng timbang.
- Pagpapababa ng mataas na presyon, mataas na kolesterol sa dugo, at diyabetes.
- Pagpahinga at maayos na tulog.
- Pagkaroon ng lakas.
- Pagpalakas ng inyong puso.

Tatalong Madaling Paraan na Makakapagpalakas ng Inyong Puso sa Kasalukuyan:

1. Gamitin ang hagdan sa halip na ang elebeytor.
2. Lumakad papunta sa bahay ng kaibigan sa halip na magmaneho.
3. Makipaglaro na aktibo sa inyong mga anak o mga apo.

Isulat ang isang bagay na gagawin ninyo upang magkaroon ng aktibo na pisikal:



Pagkayamanin ang handog ng kalusugan.

Paalalahanin at turuan ang inyong mga mahal sa buhay na ang mayroon malusog na puso ay mayroon din na malusog na katawan.

Filipinos Aspire for Healthy Hearts

Be Active for a Healthy Heart

Our family, friends, and the community make us strong. That is why we need to support each other in life and in health. Heart disease is the #1 cause of death for Filipinos. We can do something to beat heart disease. Being active is one way to keep a healthy heart.

How Can YOU Get Started?

Be physically active at least 30 minutes each day. You can do 30 minutes all at once, or you can start slowly and build up to 30 minutes each day by being active for 10 minutes three times a day. Here are some examples of physical activities:

- Brisk walking can help everyone, both young and old. Take a brisk walk in the morning, during your lunch break at work, or after dinner.
- Make physical activity a group effort! Ask a friend to walk with you—challenge your family members and friends to better heart health.
- Have a workout at home. Working around the house, in the garden, and dancing at a friend's house are all forms of physical activity.

YOU Can Benefit From Physical Activity!

Staying active is one of the best things we can do for our hearts. Being active may help you:

- Manage weight.
- Lower high blood pressure, high blood cholesterol, and diabetes.
- Relax and sleep better.
- Feel more energetic.
- Strengthen your heart and lungs.

Three Easy Ways to Work Your Heart Today:

1. Take the stairs instead of the elevator.
2. Walk to your friend's house instead of driving.
3. Play actively with your children.

Write down one thing you will do to be more physically active:

Live by the Two T's to Heart Health

Treasure the gift of good health.

Teach the people you love that a healthy heart means a healthy body.



U.S. DEPARTMENT
OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES



National
Institutes
of Health



National Heart,
Lung, and Blood
Institute

NIH Publication No. 02-5078
March 2004

For more information, contact:
NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Phone: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
Web site: <http://www.nhlbi.nih.gov>