

Viv Aktif pou Sante Kè a

Lè ou mete aktivite fizik nan lavi kotidyen ou, sa kapab diminye tansyon wo, pwoteje kè w, amelyore sikilasyon san, epi ede w jere estrès. Genyen plizyè fason pou w ajoute plis mouvman nan lavi ou.



Kisa aktivite fizik ye?

Tout aktivite oswa mouvman ki itilize misk yo epi ki egzije.

	Ayewobik	Egzèsis pou fòs	Detiman
Kisa	Aktivite ki ogmante rit kè a. Yo rele yo tou aktivite andirans, aktivite ayewobik yo bon pou kè y ak poumon yo plis.	Aktivite ki ranfòse misk yo ak zo yo. Egzèsis pou rezistans ak leve pwa amelyore pisans ou ak andirans ou.	Aktivite ki amelyore fleksibilite ansanm ak mouvman anplitid. Detiman amelyore fleksibilite w ak kapasite w pou w bouje tout jwenti w yo, sa ki ran tout lòt aktivite yo posib.
Kòman	Mache, kouri, monte bisiklèt, naje, fè jadinaj, danse, sote kòd.	Baze sou pwa kò: push-up, sit-up, crunches, planks, dead bugs, squats, lunges, seated leg raises, seated calf raises. Pou konstwi plis fòs, ajoute bann elastic oswa pwa.	Touche zòtèy, lonje bra ou nan direksyon zetwal yo Pilates, tai chi, yoga – ansanm ak chair yoga. Sible misk detiman yo nan bra, janm, kote, ak do.
Bay tèt ou defi san danje!			

Ki kantite aktivite ki nesèsè?

150 minit (2 èdtan 30 minit) aktivite modere-entans pa semèn – Sa se sèlman 30 minit pa jou, 5 jou nan yon semèn. Vize 2 nan seyans say o pou fokalize sou egzèsis pou fòs. Si w pa gen tansyon wo, fè aktivite fizik kapab ede w rete konsa.

Adapte apati NIH National Heart, Lung & Blood Institute DASH Eating Plan
Wè avèk doktè w anvan ou kòmanse yon nouvo woutin fitness.

Pwograme lè pou w fè egzèsis pou sa vin yon proyorite.

Ide pou w toujou kenbe

- Ale nan travay, lekòl ak fè mache a pye oswa sou bisiklèt.
- Pran eskalye olye asansè.
- Nan pakinn yo, pake machin ou lwen destinasyon w.
- Pwomennen avèk yon zanmi deyò oswa andedan nan yon sant komèsyal.
- Mache avèk chen w lan.
- Pran poz pou w detire souvan epi pratike bòn postil è ou devan yon ekran.
- Eseye yon nouvo aktivite fitness poukont ou oswa avèk yon zanmi.
- Bouje pandan 10 minit alafwa, plizyè nan yon jounen pito.
- Danse avèk mizik epi envite yon zanmi vin jwenn ou.
- Bagay nan kay la tankou pwovizyon anbwate oswa yon katon kapab sèvi nan plas altè 1 oswa 2 liv.
- Jaden deyò nan lakou w oswa nan yon jaden kominotè.
- Vizite yon pak lokal oswa tèren jwèt avèk timoun ki nan lavi w la.



Eksplòre plis

- Vizite www.alltrails.com oswa www.traillink.com pou monte bisiklèt, randone, mache, ak santye aksesib ki pre ou.
- Tcheke Tout Santye Moun ki pèmèt tout moun patisipe nan pwòp fason pa yo. <https://www.massaudubon.org/places-to-explore/accessibility>

Pa bliye...

- Pote yon boutèy dlo w ap kapab reyitilize epi rete idrate.
- Mete soulye konfòtab ki byen chita nan pye w.
- Chwazi goute ki sen (ki fèt avèk fwi, ti legim, sereyal konplè, ak pwoteyin mèg).
- Pote yon chapo ak krèm soley pou pwoteje po w kont reyon solèy la lè ou deyò.
- Amize w!



Visit www.challiance.org/hypertension to learn more, or scan the QR code.