



American Heart Association.  
Healthy for Good™

Life's Essential



# T'áá jíík'ehgo NÁZHDOODÍIL nihá



T'áá ch'ééh díí' yá'át'ééhgo nízónígíí éí iiná dóó tsin sání hózhó náásdlí dooleet nihá biniyé.

**T'ÁÁ HASTIIN DÓO ASDZÁNÍ ÉÍ TSOSTS'ID DÓO NÁHÁST'ÉÍ SHÁÁ' HOOT'ÉÉLÍGÍIT'ÁÁ HÓLÓGO YÁHOOT'ÉÉL DOOLEET.**

Ałchíní dóó awéé' éí t'áá jíík'ehgo yáhoot'éełgo dooleet, biyi'déé' baa áhídaal'á.



**NÍZÓNÍGÍÍ BEE IINÁ BEE HOZHÓ HAZ'ÁÁNÍ YÁTI'**

**TSIN SÁNÍ T'ÁÁ YÁ'ÁT'ÉEHGO BEENAHAT'Á, T'ÁADOO** yáhoot'aahgo, béézh nínízingo, nitsáhákeesgo, béesh bee hóló hane', doo hazhó'ó bee nił hahoolzhishgo, dóó hadishnáádii'go nihá yáhoot'éeł

**YÁ'ÁT'ÉEHGO ÁHOOT'ÉÉL** Ayóo bééhózin dóó bitsáá'

**T'ÉIYÁ** Nihá hada'azt'e'ígíí

**AŁK'IDÍ YÁ'ÁHOOT'ÉÉL** dóó bits'i' yishtłizhii, bee áyoolkáád, dóó iiná bitoo'ígíí bił haz'á.

**T'ÁÁ ÍIYISÍ NÁHÁSDZOH** ách'í' yit'éego áshlééhígíí baa hółne'



**NÁZHDOODÍIL NIHÍ IINÁ BEE HA'NÍŁT'ÍÍ' BÍHOO'AAH**

Nízónígíí éí tsin sání nihá bich'i' t'áá hózhógo hájí yáhoot'éełgíí t'áá ájít'igo ánáádaáhgo bee hołne'. T'áá jíík'ehgo nízónígíí t'áá hózhógo tsin sání ánáádaáhgo nihá hołne'ígíí éí hazhó'ó náásdlí. Doo hózhó náásdlí da nízónígíí éí nihá bikáá' biniinaa' déyá t'áá íyisigo baqah dah naashá dooleet:

- ▶ Nitsáhákees doo hózhó náásdlí da dóó tsxíí' nihá hólógo nihá bikáá' nihá baqah dah naashá
- ▶ Nihá béesh bee hóló hane' doo náásdlí da dóó tsin sání doo hózhó náásdlí da át'éego
- ▶ Tó bee át'éego ayóo nitsáhígíí, tó ch'il naalkaahígíí dóó béesh bee hóló t'áá hózhó náásdlí da
- ▶ Bits'i' yishtłizhii yáłti'go hóló
- ▶ Ch'íidii áshlééh



**T'ÁÁ HÓZHÓ BEE ÁDAH NAASHÁ**

**Nihí ch'idii bikáá' nahat'á**



**Yádiłhił**

Nízónígíí ná'anishgo ch'íidii bitsíí'déé' éí tsin sání t'áá hózhó náásdlí dooleet biniyé át'é. Nidíí'ígíí bich'i' naaznilígíí ánáádaáhgo doo t'ée'łich'i' bitsíí'déé' ádooníł. Ch'íidii yágo doo hazhó'ó ch'il łikan nihá hóló dooleehígíí éí t'áá háigo iiná ná'anish t'áá ájít'igo nihá bich'i' melatonin yee hózhó náásdlí dooleet.



**Ánilyeed!**

T'áá ch'ééh díí' t'áá shikaadéet nízóní dóó t'áá jíík'ehgo shí yá'át'ééhgo hólógo nihá niháł yishá. Éí nihá bikéé' ná'anishígíí t'áá hózhó yáhoot'éeł dóó t'áá hólógo nízónígíí dóó shí yá'át'ééhgo nihá bich'i' hózhó náásdlí. Nízóní ná'anishgo áłtsé bee hólógo naaltsoos tsxíí'ígíí nahat'á, t'áá shikaadéet nihá bik'ehgo éí dąá' ná'ánígíí.



**Naal'á!**

Nízónígíí binahjí' t'áá hózhógo nidaalnishígíí ádah naashá. Názhdoodíil dóó nidizhch'i' bits'ánígíí 20 doo 30 daqshjí yiskąągo hazhó'ógo ájít'í t'áá jíík'ehgo naaltsoos íiníłta', nihí hadziłh, áko doo shá'bjih nihá bich'i'í. Naaltsoos bik'i dah naaznilígíí doo yishtłíí' da!



**TSIN YIT'ÉÉL!**

Názhdoodíil níléí, nihí phone doo nahasdzáan t'áá nihá hadooníłt'ígíí éí doo baa hane' da shikaadéet.

T'áá ájít'éego áłtsé na'nitingo [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8) (website in English)

© 2025 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. All rights reserved. Unauthorized use prohibited. Citations available upon request. 2/25 WF794286