



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



KIJAN POU KENBE YON PWA KI ANSANTE



RETE OKOURAN

Doktè w la oswa ekip swen sante w la ka ede w chèche konnen si pwa ou ansante pou laj ak kò ou. Yon pwa ki ansante ede sèvo w epi kè a fonksyone pi byen.



KONSÈY POU REYISI



APRANN BMI OU A

Endèks Mas Kòporèl la (BMI) se yon chif ki asosye pwa w parapò ak wotè w. BMI optimal lamwens pase 25. Mwens pase 18.5 konsidere kòm yon pwa ki fèb. Ou ka kalkile BMI sou entènèt oswa al wè pwofesyonèl swen sante ou a.



PÒSYON YO ENPÒTAN

Aprann sou dimansyon pòsyon yo ak konbyen ou bezwen manje pou rete ansante.



KONPRANN KALORI

Kalori se fason nou pale sou enèji. Yo se enèji kò nou jwenn nan manje ak sa nou bwè, ki itilize pou bagay tankou bouje ak respire. Manje twòp kalori epi pa aktif ase, sa ka rann ou pran pwa.



VIN AKTIF

Estrès ka twonpe kò ou pou fè l santi l grangou oswa anvi manje ki malsen. Egzèsis kapab diminye estrès.



LIDE POU JESYON PWA

- Ogmante kantite fib ou manje ak dlo ou bwè.
- Ajoute pwoteyin nan dejene ou. Pwoteyin ap ede ou santi ou plen pandan pi lontan.
- Evite fast food lè sa posib.
- Li etikèt nitrisyonèl yo pou enfòmasyon sou nitrisyon ak kalori. Prete atansyon ak kantite pòsyon ki nan chak pake.



MANJE AK ENTELIJANS

Li etikèt manje yo pou enfòmasyon nitrisyonèl ak kontni kalori pou chak pòsyon.



CHÈCHE ÈD

Pale ak doktè w la oubyen dyetetisyen ki lisansye ou a pou èd avèk jesyon pwa ou.

Aprann plis nan heart.org/lifes8 (sitwèb an Anglè)