



American Heart Association.

Healthy for Good™

T'ÁÁ HÓZHÓGO BÍLA'ASHDOO'Í ÁDÍÍYÁTI' NÁÁSNDŁÍ

Life's Essential



BÁ NÁÁDLEEŁ DOO NIHIŁ ÁDÁÁH NAASHÁ

Nihí azee' dóo iiná bee hojidlíí'ígíí éí nihá bich'í' ádah naashá t'áá íyisigo nihá bik'é át'éego bíla'ashdoo'í t'áá hózhógo ádííyáti' da doo biniiyé. Bíla'ashdoo'í t'áá hózhógo ádííyáti' éí tsin sání dóo iiná t'áá hózhógo ánáádaáhgo bee hołne' nihá yáhoot'éeł.



T'ÁÁ HÓZHÓ BEE ÁDAH NAASHÁ



NÍHÍ BMI YÁTI' BÁ ÁDÁÁH NAASHÁ

Bíla'ashdoo'í baqah yáti'ígíí (BMI) éí t'éiyá át'éego bíla'ashdoo'í dóo nihí tsésq' bich'í' álnééhígíí nánizingo bee hadoolníł. BMI t'áá íyisigo yá'át'ééhgo éí naaki t'éiyá dóo ashdlá' biyi'déé' át'é. T'áá íyisigo t'áá'á'á'á' ts'íid dóo tseebí dóo ashdlá' dóo ch'il táá'diin biyi'déé' át'é éí doo t'áá hózhógo da bíla'ashdoo'í. BMI éí nidaalnish online baqah hólqogo, t'áá ákót'éego iiná bee hojidlíí'ígíí yee ádah naashá.



Bits'ásíní bee haz'á

Díí' shibéézh bee hólqo dóo t'áá jíłk'e hgo adinidíin nihá ch'iyáan yáhoot'éełígíí bee nihá bich'í' yá'át'ééhgo ádááh naashá.



Calories bee na'nitin

Calories éí t'áá ákót'éego nihólta' dóo bits'íis nitsaaígíí bee bína'nitin. Díí éí bits'íis nitsaaígíí t'áá nihí baa nít'í'ígíí ch'iyáan dóo tó éí yishtłizhgo, nihí baa yich'í' dóo yich'í'ígíí bich'í' bee yá'át'ééhgo nihíł hodoolníł. Calories áłtso ch'iyáan dóo t'áá íyisí t'áá ajiltso yáhoot'éego doo hadahwiinít'ígíí éí ilíní yá'ah naashá.



ÁNÁÁDÁÁHGO NÍŁ HÁÁDÉEŁ

Ch'íidii (stress) éí nihí baa nít'í'ígíí yich'í'go t'áá anídíł dóo doo yá'át'éeh ch'iyáan bits'íidéé' nít hóyéł. Hadahwiinít'ígíí éí ch'íidii bitseedéé' yit hólqo.



ILINÍ YÁ'AH NAASHÁ DÓO HAZ'Á DOOLEEŁÍGÍÍ BAA NITSÉKEES

- Ch'iyáan bee naalkahígíí t'áá łkan dooleet dóo tó áníinígíí yáhoot'éełígíí yik'e hgo áshj.
- T'óo ahayóí ch'iyáanígíí biyi' nihá atł'id bee hólqo ch'iyáan nihá ch'íidoolníł. Atł'id éí nihá tsxíłgo hólqogo nízónígíí t'áá ajilii'ígíí t'áá hólqogo ánáádaáhgo nihá yáhoot'éeł.
- T'áá íyisigo éí ch'iyáan t'áá ákót'éego hólqo da át'éego doo na'ashá dooleet.
- Ch'iyáan bee naalkaah dóo ádíinígíí be'elyaaígíí éí naaltsoosígíí bee át'é nít bééhózin. Náásgóó, t'áá íyisigo éí be'elyaaígíí t'áá ajilii'ígíí shikaadéet nahat'á bee yá'át'ééhgo nít bééhózin.



Yá'át'ééhgo ch'iyáan

Ch'iyáan na'ádooníłígíí naaltsoos bee hane' nítch'i dóo calories bits'ásíní bee na'nitin.



Áháya nádałhwiinít'

Nihí asdzáq nát'ohí dóo ch'iyáan yá'át'ééhgo na'nitinígíí asdzáq yáhoot'éeł bich'í' áłchínigo ilíní haz'á dooleelígíí baa áháya nítch'i yínłta'.

T'áá ajít'éego áłtsé na'nitingo heart.org/lifes8
(website in English)