**1-با ما همراه شو در مراقبت از قلب ها - هیچ ضربانی را از دست نده.**

**2- سالم بمان، قوی بمان - هیچ ضربانی را از دست نده.**

**3- مصرف هر روز و زیاد غذاهای پر کالری شما را به سکته ها قلبی و مغزی نزدیکتر می کند.هر لقمه سالم، یک قدم به سوی قلبی سالم تر.**

**4- وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید. حفظ وزن مناسب بار اضافی را از روی قلبت بر می دارد.**

**5- سلامت قلبمان را قربانی چاقی نکنیم.**

**6- مصرف کمتر نمک و چربی، راهی ساده برای قلب سالم.**

**7- دیابت ، فشار خون بالا و کبد چرب هدیه زندگی با اضافه وزنه، به فکر سلامتت باش.**

**8- 30 دقیقه پیاده روی روزانه قلب را شاداب می کند.**

**9- شنا، پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی و تنیس برای قلب و ریه مفید است.**

**10- انتخاب ورزش ‌های دسته جمعی شما را به تداوم ورزش تشویق می‌کند.**

**11-کنترل فشارخون کلید پیشگیری از سکته قلبی است.**

**12-چند دقیقه آرامش و تنفس عمیق قلبت را آرام می سازد.**

**13-چکاب منظم، فرصتی برای پیگشیری به موقع از بیماری قلبی.**

**14-ترک سیگار ، بزرگترین هدیه به قلبت است.**

**15-نوشیدن آب کافی گردش خون را بهتر می کند.**