

# 健康ハートは自分でつくる。

ハートメニュー



血圧とコレステロールを正常に。



糖尿病にならぬよう。肥満は厳禁。



偏食をしない。

脂肪は植物性を中心に。



つとめて運動。歩け歩け。



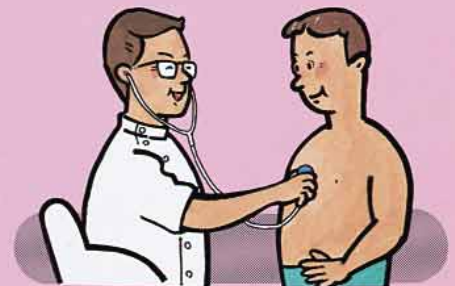
タバコは吸わない。お酒は少量に。



ストレスをためない。睡眠を十分に。



がむしゃらに働き過ぎないこと。



年に一度は健康診断を。

今日もハートは休まない。1日の脈拍は約10万回。あなたの心臓はすごい働きをしているのです。具合が悪くなったら大変。中高年はもちろん若いうちから、心臓にやさしい生活を実行し、定期検診を心がけましょう。

**8月10日は健康ハートの日**