

Tips Gaya Hidup Sehat untuk Kesehatan Jantung

Jantung adalah organ penting bagi tubuh. Untuk itu menjaga kesehatannya sangat penting. Penyakit jantung sendiri merupakan penyakit mematikan nomor satu di Indonesia. Penyakit mematikan ini bahkan tak memandang umur dan juga sering kali tak terlihat gejalanya.

Menjaga gaya hidup tetap sehat adalah cara penting untuk menjaga kesehatan jantung. Yuk, simak tips gaya hidup sehat untuk kesehatan jantung berikut ini.

Rutin Berolahraga

Salah satu cara untuk tetap aktif adalah dengan rutin berolahraga. Hindari terlalu lama duduk terus menerus. Agar mendapatkan jantung yang sehat, pastikan untuk selalu rutin berolahraga selama 30 menit setiap harinya.

Mengurangi Asupan Garam

Membayangkan makanan tanpa garam? Hmm, rasanya tentu hambar, namun dengan mengurangi asupan garam dapat membantumu untuk menjaga kesehatan jantung. Mengurangi asupan garam dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi yang memicu serangan jantung.

Konsumsi Makanan yang Sehat

Menjaga pola makan adalah cara penting untuk menjaga kesehatan jantung. Mulai dengan membatasi konsumsi daging merah, gula dan lemak. Makanan ini dapat meningkatkan kolesterol yang dapat meningkatkan risiko serangan jantung.

Menjaga Berat Badan

Dengan melakukan diet khusus, berat badanmu akan terjaga. Obesitas dapat meningkatkan risiko serangan jantung. Jadi pastikan untuk selalu mengukur berat badanmu agar tetap pada berat yang ideal.

Stop Stress

Tahukah kamu jika stres dapat memicu serangan jantung? Stres dapat meningkatkan risiko serangan jantung terutama bagi perempuan. Lakukan yoga atau meditasi secara rutin untuk mengurangi risiko stres.

Well, semikian 5 gaya hidup sehat untuk menjaga kesehatan jantung yang wajib diketahui. Memperkenalkan terobosan terbaru dari Aplikasi dari Halodoc, selengkapnya bisa di baca di <https://republikseo.net/halodoc-konsultasi-dokter/>. Nah Kalau kamu, bagaimana usahamu untuk menjaga kesehatan jantung?