

**Keep the Beat:
Aim for a Healthy Weight
Healthy Heart, Healthy Family**

**Sumabay sa Galaw:
Gawing Hangarin ang Isang
Malusog na Timbang**

Malusog na Puso, Malusog na Pamilya



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Keep the Beat: Aim for a Healthy Weight Healthy Heart, Healthy Family

Sumabay sa Galaw: Gawing Hangarin ang Isang Malusog na Timbang

Malusog na Puso, Malusog na Pamilya



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

NIH Publication No. 08-6348
July 2008



Aim for a Healthy Weight

Overweight and obesity are risk factors for:

- Heart disease
- Diabetes

Lola: “Several of us in my family have gained weight because we do not eat as heart healthy as we should, we eat too much, and we are not physically active.”



*Lola Caridad de la Cruz (Idad)** will show you how she and her family lost weight and now maintain healthy weights.

* Lola is Tagalog for grandmother. Idad is the nickname for her last name, Caridad.



Gawing Hangarin ang Isang Malusog na Timbang

Ang Pagiging sobra sa timbang at sobra sa katabaan ay mga kadahilaana ng panganib para sa:

- Sakit sa Puso
- Diyabetis

Lola: “Marami sa aking pamilya ay nadagdagan ang timbang dahil sa hindi kami kumakain ng mga pagkaing malusog sa puso gaya ng dapat, kumakain kami ng sobra at hindi tayo aktibong pisikal.”

*Lola Caridad de la Cruz (Idad)** kung paano siya at ang kanyang pamilya nagbawas ng timbang at ngayon ay pinapanatili ang malulusog na mga timbang.

Here are some other reasons Lola says she and some of her family have gained weight.

- “We do not walk to markets or visit our friends and families as we did at home.”
- “The kids sit for long hours at a time. They watch television, play video games, and use the computer. They do not play outside anymore.”
- “I do not have time or energy to go for a walk.”
- “We eat out at Chinese restaurants that have buffets.”
- “We eat at several fast food restaurants. These restaurants are expensive at home, but are so cheap here. We order large hamburgers, french fries, and sodas.”



Does Lola's family situation sound like yours?

Lola: “The doctor told me that being overweight affects my heart and my health. My family and I have joined forces to lose the extra pounds.”



Narito ang ilang ibang mga dahilan na sinabi ni Lola kung bakit nadagdagan ang timbang niya at ng kanyang pamilya.

- “Hindi kami pumupunta sa mga palengke o bumibisita sa aming mga kaibigan at mga pamilyang katulad ng ginawa namin sa bahay.”
- “Ang mga bata ay nakaupo nang matagal. Nanood sila ng telebisyon, naglalaro ng mga *video game*, at gumagamit ng *computer*. Hindi na sila naglalaro sa labas.”
- “Wala akong oras o lakas upang makapaglakad.”
- “Kumakain kami sa labas sa mga kainan ng Tsinong mayroong mga *buffet*.”
- “Kumakain kami sa maraming mga kainang *fast food*. Ang mga restawrang ito ay napakamahal sa atin ngunit napakamura rito. Umuorder kami ng mga malalaking *hamburger*, *french fries*, at *soda*.”



Ang sitwasyon ba ng pamilya ni Lola ay pareho sa iyo?

Lola: “Sinabi sa akin ng duktor na ang pagiging sobra sa timbang ay nakakaapekto sa aking puso at sa aking kalusugan. Ang aking pamilya at ako ay nagsamang puwersa upang magbawas ng mga sobrang mga libra.”



Is Your Weight Healthy?

Take these steps to find out.

1. Find out if your weight is healthy.

The body mass index (BMI) can be used to find out if you are overweight or obese. Height and weight are used to find your BMI on this chart.

In the graph below, mark the square where your height and weight cross. The color of the square will tell you if your weight is healthy, overweight, or obese.

A Guide to a Healthy Weight

Weight in Pounds (lbs) and Kilograms (kg)

		100 lbs 45 kg	110 lbs 50 kg	120 lbs 54 kg	130 lbs 59 kg	140 lbs 63 kg	150 lbs 68 kg	160 lbs 73 kg	170 lbs 77 kg	180 lbs 82 kg	190 lbs 86 kg	200 lbs 91 kg	210 lbs 95 kg	220 lbs 100 kg	230 lbs 104 kg	240 lbs 109 kg	250 lbs 113 kg
Height in Feet and Inches and in Meters (m)	4'8" 1.46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
	4'9" 1.47 m	22	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
	4'10" 1.49 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
	4'11" 1.50 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
	5'0" 1.52 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	5'1" 1.55 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
	5'2" 1.57 m	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
	5'3" 1.60 m	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
	5'4" 1.63 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
	5'5" 1.65 m		18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35		38	40	42
	5'6" 1.67 m		18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
	5'7" 1.70 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
	5'8" 1.73 m			18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
	5'9" 1.75 m			18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37
	5'10" 1.78 m			17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	5'11" 1.80 m			16	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
	6'0" 1.83 m			16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	6'1" 1.85 m			16		19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33

■ Healthy Weight

■ Overweight

■ Obese



Malusog ba ang Iyong Timbang?

Gawin ang mga hakbang na ito upang malaman kung kailangan mong magbawas ng timbang.

1. Alamin kung ang iyong timbang ay malusog.

Ang *body mass index (BMI)* ay maaaring gamitin upang malaman kung ikaw ay sobra sa timbang o sobrang taba. Ang taas at timbang ay magagamit upang malaman ang iyong *BMI* sa tsart na ito.

Sa graph sa ibaba, markahan ang parisukat kung saan ang iyong tangkad at timbang ay nagkatagpo. Ang kulay ng parisukat ay nagsasabi sa iyo kung ang iyong timbang ay malusog, sobra sa timbang o sobrang taba.

Gabay sa isang Malusog na Timbang

Timbang ayon sa Libras (lbs)/Kilo (kg)

	100 lbs 45 kg	110 lbs 50 kg	120 lbs 54 kg	130 lbs 59 kg	140 lbs 63 kg	150 lbs 68 kg	160 lbs 73 kg	170 lbs 77 kg	180 lbs 82 kg	190 lbs 86 kg	200 lbs 91 kg	210 lbs 95 kg	220 lbs 100 kg	230 lbs 104 kg	240 lbs 109 kg	250 lbs 113 kg
4'8" 1.46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
4'9" 1.47 m	22	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
4'10" 1.49 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
4'11" 1.50 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
5'0" 1.52 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'1" 1.55 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
5'2" 1.57 m	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5'3" 1.60 m	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
5'4" 1.63 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
5'5" 1.65 m		18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35		38	40	42
5'6" 1.67 m		18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5'7" 1.70 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
5'8" 1.73 m			18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
5'9" 1.75 m			18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37
5'10" 1.78 m			17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
5'11" 1.80 m			16	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
6'0" 1.83 m			16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
6'1" 1.85 m			16		19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33

■ Malusog Timbang

■ Sobra sa Timbang

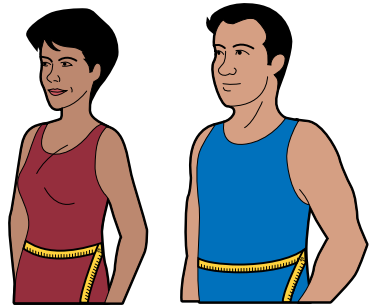
■ Sobrang Taba

My weight is:

- Healthy:** I will keep this weight.
- Overweight:** I will take steps to lose weight.
- Obese:** I will ask my doctor or a registered dietitian for help to lose weight.

2. Measure Your Waist.

Measure your waist by placing a measuring tape snugly around your waist. A high waist measurement increases your risk for heart disease.



Write down your waist measurement _____.

Your waist measurement is high if:

- Women—Your waist measurement is greater than 35 inches (88 centimeters).
- Men—Your waist measurement is greater than 40 inches (102 centimeters).

My waist measurement is: Healthy High

Aking timbang:

- Malusog:** Pananatilihin ko ang aking timbang.
- Sobra sa Timbang:** Gagawa ako ng mga hakbang upang magbawas ng timbang.
- Sobrang Taba:** Tatanungin ko ang aking duktur o isang nakarehistrong *dietitian* upang makatulong sa pagbawas ng timbang.

2. Sukatin ang iyong Baywang

Sukatin ang iyong baywang sa pamamagitan ng paglagay ng panukat na maginhawa sa iyong baywang (larawan). Ang isang mataas na sukat ng baywang ay nagpapataas ng iyong panganib ng pagkakaroon ng sakit sa puso.

Isulat ang sukat ng iyong baywang _____.

Sukat ng iyong baywang ay mataas kung:

- Mga Babae—Sukat ng iyong baywang ay mataas sa 35 na pulgada (88 cm).
- Mga Lalaki—Sukat ng iyong baywang ay mataas sa 40 na pulgada (102 cm).

Sukat ng Aking Baywang: Malusog Mataas

If your waist measurement is high, take steps to lose weight.

Read these tips to learn what you need to do if you are overweight.

If you are overweight or obese, remember:

- Losing about 10 pounds can help you lower your risk for heart disease.
- Lose weight slowly, about 1 to 2 pounds (0.45 to 0.91 kilogram) a week.



Lola: “We took steps to lose weight slowly. We are now at healthy weights. My youngest daughter Leticia followed a plan that offered an easy way to lose weight quickly. She lost weight initially, but she gained it all back.”

Kung ang sukat ng iyong baywang at BMI ay mataas, gumawa ng mga hakbang upang magbawas ng timbang.

Basahin ang mga tip na ito upang malaman kung ano ang kinakailangang gawin kung sobra ka sa timbang.

Kung sobra ka sa timbang o sobrang taba, tandaan:

- Ang pagbabawas ng 10 mga libra (4.5 kilograms) ay maaaring makatulong sa iyongiyong mababaan ang panganib sa sakit sa puso.
- Mabagal na pagbabawas ng timbang, ng 1 hanggang 2 mga libra (0.45 to 0.91 kilogram) sa isang linggo.

Lola: “Gumawa kami ng mga hakbang upang mabawasan ang timbang. Malulusog ang mga timbang namin ngayon. Ang aking bunsong anak na babaeng si Leticia ay sumunod sa isang planong nag-aalok ng isang madaling paraan upang makapagbawas ng timbang nang mabilis. Pumayat na siya nung una pero bumalik din sa dati.”





Try These Steps To Lose Weight

1. Choose and prepare heart healthy foods and drinks.

- Fat-free milk or low-fat (1%) milk and cheese, or lactose-free alternatives such as soy products
- Fruits and vegetables without cream sauces
- Water or other calorie-free drinks instead of regular soda
- Lean cuts of meat and fish*



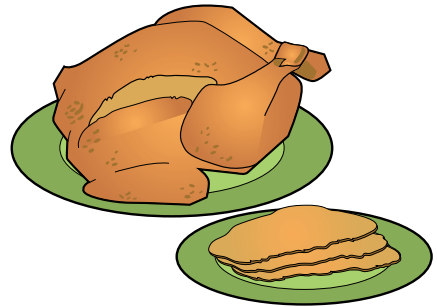
*Pregnant and nursing mothers: Talk to your health care provider to find out what types of fish are lower in mercury. Mercury may be harmful for your baby.



Subukan ang mga Hakbang na ito Upang Makapagbawas ng Timbang

1. Pumili at maghanda ng mga pagkain at inuming malusog sa puso.

- *Fat-free* o *low-fat* (1%) na gatas at keso, o mga pamalit na *lactose-free* tulad ng mga produkto ng soya
- Mga prutas at gulay na walang mga kremang sawsawan
- Tubig o ibang mga inuming *calorie-free* sa halip na *regular* na *soda*
- Payat na hiwa ng karne at isda*



*Para sa Mga Inang Nagdadalantao at Nagpapasuso: Makipag-usap sa iyong nangangalaga sa kalusugan upang malaman kung anong mga uri ng isda ang mababa sa mercury. Ang Mercury ay maaaring maging masama para sa iyong supling.

2. Prepare foods the heart healthy way.

- Bake, broil, or grill foods instead of frying.
- Cook beans and steam rice without lard or bacon.
- Use fat-free or low-fat dressing on your salad.

3. Read the food labels to choose foods lower in calories and sugar.

Compare these Nutrition Facts labels for water and regular soda.

Which one would you choose? _____

Water

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 0	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

Regular Soda

Nutrition Facts	
Serving Size 1 can (12 fl oz)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 39g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

Answer: Regular soda has 140 calories and 39 grams of sugar; the water has no calories or sugar.

2. Maghanda ng mga pagkain sa paraang malusog sa puso.
 - Lutuin sa hurno, ilitson, o ihawin ang pagkain sa halip sa iprito.
 - Lutuin ang mga *beans* at sinaing na kanin na walang mantika o *bacon*.
 - Gumamit ng *fat-free* o *low-fat* na dressing sa iyong ensalada.
3. Basahin ang mga tatak ng pagkain upang makapili ng pagkaing mababa sa mga *calories* at asukal.

Ihambing ang mga tatak ng Mga Katotohanan sa Nutrisyon na ito para sa tubig at *regular* na *soda*.

Ano ang iyong pipiliin? _____

Tubig

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 0	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

Regular na Soda

Nutrition Facts	
Serving Size 1 can (12 fl oz)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 39g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

Sagot: Ang regular soda ay may 140 calories at 39 gramo ng asukal; ang tubig ay walang *calories* o asukal.

More steps to lose weight

4. Limit your portion size.

- Include more fruits and vegetables with your meals.
- Eat small meals and healthy snacks throughout the day instead of one big meal.

- When eating out:

- Avoid buffets. Order from the menu.
- Do not “supersize” your meals.
- Split a main dish with a friend.



- Order two small side dishes, such as soup and salad or a half sandwich and salad instead of a large main dish.
- Divide your main dish in half as soon as you get it. Ask the waiter to wrap the other half “to go.”

Mga hakbang mabawasan ang timbang

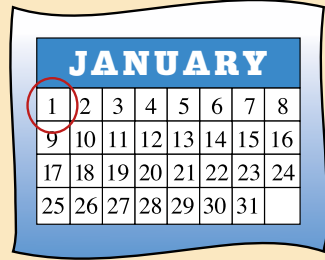
4. Limitahan ang laki ng iyong takal ng pagkain.

- Magsama ng mas maraming mga prutas at gulay sa iyong mga pagkain.
- Kumain ng konting mga pagkain at malusog na merienda sa buong panahon na itinagal ng araw sa halip ng isang maraming pagkain.
- Kapag kumain sa labas:
 - Iwasan ang mga *buffet*. Umorder mula sa *menu*.
 - Huwag “damihan” ang iyong mga pagkain.
 - Hatiin ang isang pangunang pagkain sa isang kaibigan.
 - Umorder ng dalawang maliit na mga *side dish*, tulad ng sopas at ensalada o isang kalahating *sandwich* at ensalada sa halip na isang malaking hain.
 - Kapag nakuha mo na ang iyong pangunang pagkain hatiin ito sa kalahati. Sabihin sa weyter na ibalot ang kalahati.



How To Start Your Family Plan To Lose Weight

- Pick a day to begin.
- Change one thing at a time.
- Make the changes slowly. Stick to them.



5. Say “yes” to physical activity.

- Set your goal. Start slowly and work your way up.
- For heart health, do your favorite moderate physical activity for 30 to 60 minutes on most days. If you are short on time, divide it up. For example, walk for 20 minutes three times a day.
- Write down the activities you plan to do:



Paano Simulan ng Iyong Pamilya ang Plano Upang Makapagbawas ng Timbang

- Pumili ng araw kung kailan magsisimula.
- Baguhin ang isang bagay nang paisa-isa.
- Gumawa ng dahang-dahang mga pagbabago. Manatili sa kanila.

5. Sumagot ng “oo” sa aktibidad ng katawan.

- Itakda ang iyong layunin. Magsimula nang dahan-dahan at gawin ang iyong pamamaraan.
- Para sa kalusugan ng puso, gawin ang iyong paboritong karaniwang aktibidad ng katawan nang 30 hanggang 60 na mga minuto sa nakararaming mga araw. Kung ikaw ay kulang sa oras, hatiin ito. Halimbawa, maglakad ng 20 minuto tatlong beses sa isang araw.
- Isulat ang mga aktibidad na binabalak mong gawin:



Here are some examples of moderate and vigorous activities.

Moderate Activities	
You may breathe harder, or your heart may beat faster. You should still be able to talk with a friend.	<ul style="list-style-type: none">▪ Brisk walking▪ Dancing▪ Lifting weights▪ Doing gardening and yard work▪ Caring for patients, such as physical therapy, bathing, and dressing
Vigorous Activities	
You may breathe harder, or your heart may beat very fast. It will be hard to talk with a friend at the same time.	<ul style="list-style-type: none">▪ Doing aerobics▪ Jumping rope▪ Playing basketball▪ Swimming laps▪ Teaching physical education and martial arts▪ Bicycling

Physical activity helps you improve your heart health, reduce stress, and feel better.

Are you ready to begin?

- You can start physical activity slowly **if you do not have a health problem.**
- **If you have a health problem,** check with your doctor before starting physical activity.



Narito ang ilang mga halimbawa ng karaniwan at malakas na mga aktibidad.

Karaniwang mga Aktibidad	
Maaaring mahirapan kang makahinga, o ang iyong puso ay titibok nang mabilis. Maaari ka pa ring makipag-usap sa isang kaibigan.	<ul style="list-style-type: none">▪ Mabilis na Paglalakad▪ Pagsasayaw▪ Pagbubuhat ng mga timbang▪ Paghahalaman at gawain sa bakuran▪ Pag-aalaga sa mga pasyente, tulad ng <i>physical therapy</i>, paliligo, pagbibihis
Mga Nakakapagod na Aktibidad	
Maaaring mahirapan kang huminga, o ang iyong puso ay titibok nang mas mabilis. Magiging mahirap makipag-usap sa kaibigan kasabay nito.	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Aerobics</i>▪ <i>Jumping rope</i>▪ Paglalaro ng <i>basketball</i>▪ Paglangoy nang malayo▪ Pagtuturo ng edukasyong pampalakas ng katawan at <i>martial arts</i>▪ Pagbibisikleta

Ang Pampisikal na Aktibidad ay nakakatulong sa iyong mapagbuti ang kalusugan ng iyong puso, mabawasan ang stress, at bumuti ang pakiramdam.

Handa ka na bang magsimula?

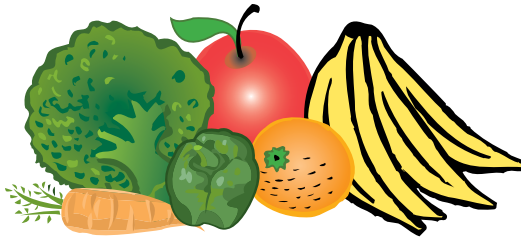
- Maaari kang magsimula nang dahan-dahan sa aktibidad na pampisikal **kung wala kang problema sa kalusugan.**
- **Kung may problema ka sa kalusugan,** magpasuri sa iyong duktor bago simulan ang aktibidad na pampisikal.



Celebrate in a Healthy Way With Your Family

Try Lola's Tips for Family Parties:

- **Do not go to a party hungry.** Eat a healthy snack before you leave home.
- **Bring a heart healthy dish to share.** Prepare a tasty dish with lots of vegetables. Suggest that others bring a healthy dish and share recipes.
- **Cut down on calories and high-fat foods.** Eat more vegetables and fruits instead of fried foods.





Magdiwang sa isang Malusog na Paraan kasama ang Iyong Pamilya

Subukan ang Mga Tip ni Lola para sa Mga Pagdiriwang ng Pamilya:

- **Huwag pumunta sa pagdiriwang nang gutom.** Kumain ng isang malusog na merienda bago umalis ng bahay.
- **Magdala ng isang pagkaing malusog sa pusong ibabahagi.** Maghanda ng isang masarap na pagkaing maraming gulay. Imungkahi sa ibang magdala ng mga malusog na mapagpipilian at magbahagi ng mga *recipe*.
- **Bawasan ang mga *calories* at mga pagkaing *high-fat*.** Kumain ng mas maraming mga gulay at prutas sa halip na mga pagkaing pinirito.



- **Watch your portions.** Go for small portions, and eat slowly.
- **Take the focus off food.** Dance, take walks, or play sports such as basketball. Plan activities for the kids. Encourage the family to get involved.



Lola: “I have a big family and we have a lot of parties. Now, I prepare healthier dishes to take to the parties. I encourage everyone to dance or take a walk. I want my family to follow a healthy path.”

- **Subaybayan ang dami ng iyong pagkain.** Kumain ng maliliit na takal, at dahan-dahan.
- **Tutukan ang pagkain.** Sumayaw, maglakad, o maglaro ng mga palakasan tulad ng *basketball*. Magplano ng mga aktibidad para sa mga bata. Hikayatin ang pamilyang makilahok.

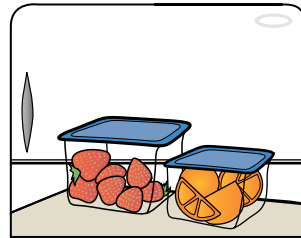
Lola: “May malaki akong pamilya at marami kaming mga pagdiriwang. Ngayon, naghahanda ako ng pagkaing mas nakakalusog na dadalhin sa pagdiriwang. Hinihikayat ko ang bawat isang sumayaw o maglakad. Nais ko na mapunta ang aking pamilya isang malusog na landas.”





Take Action!

- Check three things you will do to help maintain your heart healthy weight or lose weight if you are overweight:**
 - Wake up 15 minutes earlier to eat breakfast at home. Include fruit, steamed brown or white rice, and fat-free or low-fat (1%) milk or a lactose-free alternative such as soy milk.
 - Prepare a heart healthy lunch the night before. Include fruits, vegetables, and small portions of leftovers.
- Take a piece of fruit to work for your snack.
- Eat smaller portions at dinner. Eat vegetables every night or have a salad with a low-calorie dressing.
- Drink water instead of a fruit drink, soda, or other drink high in calories and sugar.
- Become active at work, at home, and in your spare time. Walk with your family or a friend.





Kumilos!

- Lagyan ng tsek ang tatlong mga bagay na iyong gagawin upang makatulong sa pagpapanatili ng iyong timbang na malusog para sa puso o pagbawas ng timbang kung ikaw ay sobra sa timbang:**
 - Gumising 15 minuto nang mas maaga upang kumain ng almusal sa bahay. Kabilang ang prutas, sinaing na kaning kulay tsokolate o puti, at *fat-free* o *low-fat* (1%) na gatas o isang *lactose-free* na kahalili, tulad ng gatas ng soya.
 - Kinagabihan maghanda ng malusog sa pusong tanghalian. Kabilang ang mga prutas, gulay, at maliit na bahagi ng tira-tira.
 - Kumain ng isang piraso ng prutas para sa isang merienda.
 - Kumain ng kakaunti sa hapunan. Kumain ng mga gulay tuwing gabi o kumain ng isang ensalada na may *low-calorie dressing*.
 - Uminom ng tubig sa halip na inuming prutas, *soda*, o iba pang mga inumin na mataas sa *calorie* at asukal.
 - Maging aktibo sa trabaho, sa tahanan, at sa iyong bakanteng oras. Maglakad kasama ang iyong pamilya o isang kaibigan.



Take Action! *(continued)*

Find Help.

- Ask for help from the doctor and dietitian if you need to lose weight.
- Find out if your community has heart health classes taught by community health workers. If so, join the classes.

Pass on the gift.

When you maintain a healthy weight, you are also setting an example for your children and the youth in your family and community. Pass on the gift of healthy living and long life to future generations.





Kumilos! *(continued)*

✓ Humanap ng Tulong.

- Humingi ng tulong mula sa doktor at *dietitian* kung kailangan mong magbawas ng timbang.
- Tuklasin kung ang iyong pamayanan ay may mga klase sa kalusugan sa pusong itinuturo ng mga kawani ng kalusugang pampamayanan. Kung mayroon, sumali sa mga klase.



Ipamahagi ang kaalaman.

Kapag nagpapanatili ka ng isang malusog na timbang, nagtatakda ka rin ng isang halimbawa para sa iyong mga anak at ang kabataan sa iyong pamilya at pamayanan. Ipamahagi ang kaalaman ng malusog na pamumuhay at mahabang buhay para sa mga henerasyon sa hinaharap.

My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests. Take action to keep your heart healthy.

Name: _____

NOTE: ♥ = Normal values

Weight	Date				
	Result				
Body Mass Index (BMI) ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
Waist Measurement ♥ Men—40 inches (102 centimeters) or less ♥ Women—35 inches (88 centimeters) or less	Date				
	Result				
Blood Pressure ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
Tests to measure “fats” in the blood					
Total Cholesterol ♥ Less than 200 mg/dL (ideal)	Date				
	Result				
LDL ♥ Less than 100 mg/dL (ideal) ♥ Less than 130 mg/dL (near ideal)	Date				
	Result				
HDL ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
Triglycerides ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
Tests to check sugar in the blood for diabetes					
Blood Glucose ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
A1C ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
Other tests	Date				
	Result				

Aking Heart Health Card

Gamitin ang kard na ito upang maitala ang mga resulta ng iyong mga pagsusuri. Kumilos upang mapanatiliing malusog ang iyong puso.

Pangalan: _____

TANDAAN: ♥ = Normal na mga halaga

Timbang	Petsa				
	Resulta				
Body Mass Index (BMI) ♥18.5 hanggang 24.9	Petsa				
	Resulta				
Sukat ng Baywang ♥ Kalalakihan—40 pulgada (102 cm) o mas mababa ♥ Kababaihan—35 pulgada (88 cm) o mas mababa	Petsa				
	Resulta				
Presyon ng Dugo ♥ Mababa sa 120/80 mmHg	Petsa				
	Resulta				
Mga pagsusuri upang masukat ang “fats” sa dugo					
Kabuuang Kolesterol ♥ Mababa sa 200 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
LDL ♥ Mababa sa 100 mg/dL (pinakamainam) ♥ Mababa sa 130 mg/dL (malapit sa kainaman)	Petsa				
	Resulta				
HDL ♥ Higit sa 40 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
Triglycerides ♥ Mababa sa 150 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
Mga pagsusuri upang masuri ang asukal sa dugo para sa diyabetis					
Asukal sa dugo (pag-aayuno) ♥ Mababa sa 100 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
A1C ♥ Mababa sa 7%	Petsa				
	Resulta				
Iba pang mga pagsusuri	Petsa				
	Resulta				

Read other booklets in the *Healthy Heart, Healthy Family* series:

- Help Your Heart: Control Your High Blood Pressure
- Be Heart Smart: Keep Your Cholesterol in Check
- Are You at Risk for Heart Disease?
- Protect Your Heart: Prevent and Control Diabetes
- Be Heart Healthy: Enjoy Living Smoke Free

For More Information

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Telephone: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

Other publications are also available on the NHLBI Web site at www.nhlbi.nih.gov.

DISCRIMINATION PROHIBITED: Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-6348
July 2008