

WELLNESS & NUTRITION

HEART HEALTHY EATING

TAKE CARE OF YOUR BODY



Spring into a healthier you this March with simple, delicious ways to support your heart! Heart disease remains a leading health concern, but the good news is that what you eat can make a big difference.

Let's celebrate National Nutrition Month by focusing on foods that keep your heart beating strong.

Top Heart-Healthy Foods to Add to Your Plate

Salmon

Packed with omega-3 fatty acids, this tasty fish helps reduce inflammation and lower cholesterol.

Blueberries

These little powerhouses are loaded with antioxidants that protect your heart from damage.

Oats

A bowl of oatmeal is a fiber-rich way to start your day and keep your arteries clear.

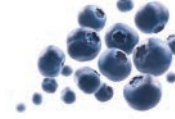
Avocado

Creamy and full of healthy fats, avocados can help lower "bad" LDL cholesterol.

Spinach

This leafy green is rich in potassium, which supports healthy blood pressure levels.

Fun Fact: Did you know that eating just a handful of nuts (like almonds or walnuts) a day can reduce your risk of heart disease by up to 30%?



Quick Tips for a Heart-Happy March:

Swap out salt for herbs like rosemary or thyme to flavor your meals.

Aim for 30 minutes of movement most days – a brisk walk counts!

Try "Meatless Monday" with a hearty lentil soup or veggie stir-fry.



ELITE MEDICAL

Health & Wellness Center

Healing Hands & Caring Hearts

Elite Medical Health & Wellness Center

21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657

559.554.1577

www.emhw.center

BIENESTAR Y NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

CUIDA TU CUERPO



¡Da un salto hacia un tú más saludable este marzo con formas simples y deliciosas de apoyar tu corazón! Las enfermedades cardíacas siguen siendo una de las principales preocupaciones de salud, pero la buena noticia es que lo que comes puede marcar una gran diferencia.

Celebremos el Mes Nacional de la Nutrición enfocándonos en alimentos que mantengan tu corazón latiendo fuerte.

Alimentos más saludables para el corazón que debes añadir a tu plato

Salmón
Repleto de ácidos grasos omega-3, este sabroso pescado ayuda a reducir la inflamación y a bajar el colesterol.

Arándanos
Estos pequeños alimentos son una fuente poderosa de antioxidantes que protegen tu corazón del daño.

Avena
Un tazón de avena es una forma rica en fibra de comenzar el día y mantener tus arterias despejadas.

Aguacate
Crema y lleno de grasas saludables, los aguacates pueden ayudar a reducir el colesterol "malo" LDL.

Espinaca
Esta hoja verde es rica en potasio, lo que ayuda a mantener niveles saludables de presión arterial.

Dato curioso: ¿Sabías que comer solo un puñado de nueces (como almendras o nueces) al día puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas hasta en un 30%?



Consejos rápidos para un marzo lleno de salud cardíaca:

- Sustituye la sal por hierbas como romero o tomillo para darle sabor a tus comidas.
- Intenta moverte durante 30 minutos la mayoría de los días; ¡una caminata rápida cuenta!
- Prueba el "Lunes sin carne" con una sopa de lentejas reconfortante o un salteado de verduras.



Elite Medical Health & Wellness Center
21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657
559.554.1577
www.emhw.center