



學習計劃第3周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：採用加拿大飲食指南/地中海式的飲食方法

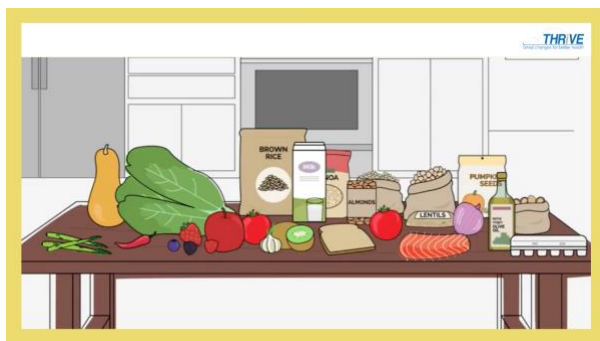
了解有利於心臟健康的地中海飲食方法與及加拿大飲食指南。從而獲取有關做出健康選擇的提示與及在你的飲食當中包括更多天然食品。

1.學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 怎樣找到一種有利心臟健康的飲食方式
- 怎樣在你的飲食方式當中包含更多天然食品。

2.观看 THRiVE 视频：



地中海飲食方式

3.進一步學習：

- 與您的心臟健康團隊交流
- [心臟學院患者指南：健康飲食 健康心臟](#)
- [Canada.ca:加拿大飲食指南](#)

4.嘗試學習活動：

- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRiVE 工具反思你過去的一個星期](#)