



## 第3周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

### 学习重点：加拿大饮食指南/地中海的饮食方式

了解地中海的有利于心脏健康的饮食方式以及加拿大饮食指南。了解怎样做出健康的选择以及在您的食物中增加更多天然食品。

#### 1. 学习目标：

本周学习计划结束时，您将会知道：

- 怎样建立有利心脏健康的饮食方式
- 怎样在您的饮食当中添加更多的天然食品。

#### 2. 观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

#### 3. 进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- 心脏病学院患者指南：[为了心脏健康合理饮食](#)
- [《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：健康的饮食方式](#)
- [加拿大饮食指南](#)

#### 4. 行动计划：

- 建立愿景和设定目标
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)