



## 學習計劃第07周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

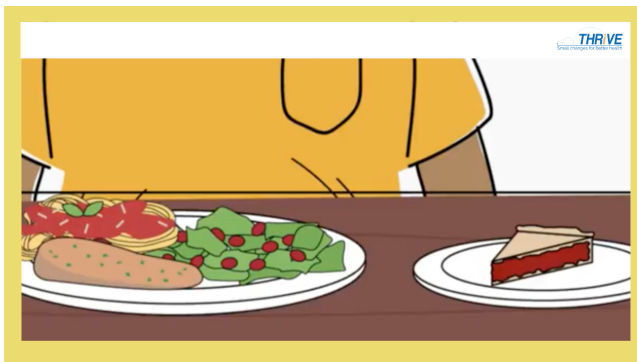
### 學習重點：脂肪和膽固醇

你怎樣吃和你吃什麼一樣重要。本週的學習計劃重點是教你關於脂肪和膽固醇的知識，還將教您正念飲食和如何用心改善健康。

#### 1. 學習目標：

- 食物中的三種主要脂肪類型 與及 為什麼脂肪很重要
- 兩種膽固醇, 以及身體需要的膽固醇
- 如何吃得更愉快，知道什麼時候吃飽了。

#### 2. 觀看 THRiVE 視頻：



[點擊此處觀看視頻](#)

#### 3. 瞭解更多：

- 與您的心臟健康團隊交談
- [心臟病學院患者指南：吃得健康 有益心臟](#)

#### 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](#)