



學習計劃第10周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：專注於帶氧運動

開始並保持體育活動計劃是幫助降低患心臟病風險的重要習慣。本周的學習計劃側重於幫助你開始一項帶氧運動計劃，即使你之前從未做過運動。從少量的身體活動開始，然後慢慢增加活動量。

1. 學習目標：

- 什麼是帶氧運動
- 如何計劃帶氧運動鍛煉
- 帶氧運動的益處
- 如何安全地鍛煉身體

2. 觀賞 THRIVE 視頻：



[點擊此處觀看視頻](#)

3. 進一步學習：

- 與你的心臟康復團隊交流
- [心臟病學院患者指南：為了心臟健康保持活躍](#)

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](#)