



第7周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：脂肪与胆固醇

怎样吃和吃什么同样重要。本周的学习计划重点要教给您有关脂肪和胆固醇的知识。课程还会教给您怎样既吃得更健康,又吃得开心。

1.学习目标:

本项学习计划结束时,您将会知道:

- 食物中三种主要的脂肪类型以及脂肪为什么重要
- 胆固醇的2种类型以及您的身体为什么需要胆固醇
- 怎样吃得开心同时又知道自己吃饱了

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](#)

4.尝试学习活动:

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)