



Activités de bien-être

Tenir un carnet de santé

Utilisez une application, un tableau ou un journal pour consigner les mesures de santé de votre cœur. Nous vous recommandons de vous référer à certains des résultats sanguins issus de vos précédentes visites médicales pour repérer des tendances dans le temps. Voici quelques éléments que vous pouvez surveiller :

- Pression artérielle
- Poids
- Fréquence cardiaque
- Cholestérol
- Cholestérol HDL
- Cholestérol LDL
- Durée des exercices cardiovasculaires
- Glycémie