Gamitin ang kard na ito upang maitala ang mga resulta ng iyong mga pagsusuri. Kumilos upang mapanatilihing malusog ang iyong puso.

Aking Heart Health Card

Pangalan: _____

TANDAAN: ♥ = Normal na mga halaga

Timbang	Petsa				
	Resulta				
Body Mass Index (BMI) ♥18.5 hanggang 24.9	Petsa				
	Resulta				
Sukat ng Baywang ♥ Kalalakihan—40 pulgada (102 cm) o mas mababa ♥ Kababaihan—35 pulgada (88 cm) o mas mababa	Petsa				
	Resulta				
Presyon ng Dugo ♥ Mababa sa 120/80 mmHg	Petsa				
	Resulta				
Mga pagsusuri upang masukat ang *"fats"* sa dugo					
Kabuuang *Cholesterol* ♥ Mababa sa 200 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
LDL ♥ Mababa sa 100 mg/dL (pinakamainam) ♥ Mababa sa 130 mg/dL (malapit sa kainaman)	Petsa				
	Resulta				
HDL ♥ Higit sa 40 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
Triglycerides ♥ Mababa sa 150 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
Mga pagsusuri upang masuri ang asukal sa dugo para sa diyabetis					
Asukal sa dugo (pag-aayuno) ♥ Mababa sa 100 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
A1C ♥ Mababa sa 7%	Petsa				
	Resulta				
Iba pang mga pagsusuri	Petsa				
	Resulta				