



American Heart Association.

Healthy for Good™



# T'ÁÁ HÓZHÓGO BÍLA'ASHDOO'Í ÁDÍÍYÁTI' NÁÁSNDĚÍ



## BÁ NÁÁDLEEĚ DOO NIHIĚ ÁDÁÁH NAASHÁ

Nihí azee' dóo iiná bee hojidlíí'ígíí éí nihá bich'í' ádah naashá t'áá íyisigo nihá bik'é át'éego bíla'ashdoo'í t'áá hózhógo ádííyáti' da doo biniiyé. Bíla'ashdoo'í t'áá hózhógo ádííyáti' éí tsin sání dóo iiná t'áá hózhógo ánáádááhgo bee hołne' nihá yáhoot'éeł.



## NÍHÍ BMI YÁTI' BÁ ÁDÁÁH NAASHÁ

Bíla'ashdoo'í bağh yáti'ígíí (BMI) éí t'éiyá át'éego bíla'ashdoo'í dóo nihí tsésq' bich'í' álnééhígíí nánizingo bee hadoolníł. BMI t'áá íyisigo yá'át'éehgo éí naaki t'éiyá dóo ashdla' biyi'déé' át'é. T'áá íyisigo t'áá'á'ts'íid dóo tseebí dóo ashdla' dóo ch'il táá'diin biyi'déé' át'é éí doo t'áá hózhógo da bíla'ashdoo'í. BMI éí nidaalnish online bağh hólógo, t'áá ákót'éego iiná bee hojidlíí'ígíí yee ádah naashá.



## Calories bee na'nitin

Calories éí t'áá ákót'éego nihólta' dóo bits'íis nitsaaígíí bee bína'nitin. Díí éí bits'íis nitsaaígíí t'áá nihí baa nít'íí'ígíí ch'iyáán dóo tó éí yishtłizhgo, nihí baa yich'í' dóo yich'í'ígíí bich'í' bee yá'át'éehgo nihíł hodoólníł. Calories áłtso ch'iyáán dóo t'áá íyisí t'áá ajłtso yáhoot'éego doo hadahwiinít'íí'ígíí éí ilíni yá'ah naashá.



## ILINÍ YÁ'AH NAASHÁ DÓO HAZ'Á DOOLEEĚÍGÍÍ BAA NITSÉKEES

- Ch'iyáán bee naalkahígíí t'áá łkan dooleet dóo tó áníiníłígíí yáhoot'éełígíí yik'ehgo áshj.
- T'óo ahayóí ch'iyáánígíí biyi' nihá at'íd bee hóló ch'iyáán nihá ch'ídoólníł. At'íd éí nihá tsxíłgo hólógo nízónígíí t'áá ajłłi'ígíí t'áá hólógo ánáádááhgo nihá yáhoot'éeł.
- T'áá íyisigo éí ch'iyáán t'áá ákót'éego hóló da át'éego doo na'ashá dooleet.
- Ch'iyáán bee naalkaah dóo ádíniłigo be'elyaaígíí éí naaltsoosígíí bee át'é nił bééhózin. Náásgóo, t'áá íyisigo éí be'elyaaígíí t'áá ajłłi'ígíí shikaadéet nahat'á bee yá'át'éehgo nił bééhózin.



## T'ÁÁ HÓZHÓ BEE ÁDAH NAASHÁ



### Bits'ásini bee haz'á

Díí' shibéézh bee hóló dóo t'áá jíłk'ehgo adinidíin nihá ch'iyáán yáhoot'éełígíí bee nihá bich'í' yá'át'éehgo ádááh naashá.



### ÁNÁÁDÁÁHGO NÍĚ HÁÁDÉEĚ

Ch'íłdii (stress) éí nihí baa nít'íí'ígíí yich'í'go t'áá anidíł dóo doo yá'át'éeh ch'iyáán bits'íidéé' nił hóyéet. Hadahwiinít'íí' éí ch'íłdii bitseedéé' yil hóló.



### Yá'át'éehgo ch'iyáán

Ch'iyáán na'ádoólníłígíí naaltsoos bee hane' niłch'i dóo calories bits'ásini bee na'nitin.



### Áháya nádáłhwiinít'

Nihí asdzáq nát'ohí dóo ch'iyáán yá'át'éehgo na'nitinígíí asdzáq yáhoot'éeł bich'í' áłchinigo ilíni haz'á dooleełígíí baa áháya niłch'i yiníłta'.

T'áá ajít'éego áłtsé na'nitingo [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8)  
(website in English)