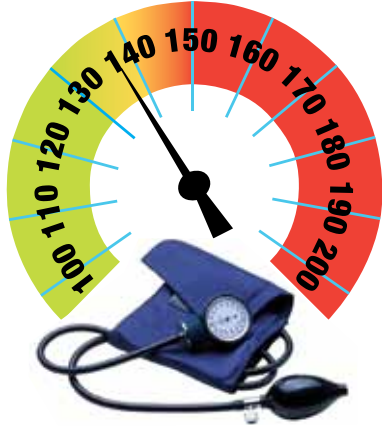


# उच्च रक्तचाप कार्य योजना

## रक्तचाप



आज की तारीख: \_\_\_\_\_

रक्तचाप: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## आपका लक्ष्य

140/90 से कम

\_\_\_\_ / \_\_\_\_

## कम नमक खाएं ज्यादा फल और सब्जियाँ खाएं



भोजन योजना: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## अपनी दवा लें

1. दवा: दिन में \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ /बार

2. दवा: दिन में \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ /बार

3. दवा: दिन में \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ /बार

4. दवा: दिन में \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ /बार



## शारीरिक रूप से सक्रिय रहें



गतिविधि \_\_\_\_\_

मिनट \_\_\_\_\_

प्रति सप्ताह \_\_\_\_\_ बार