

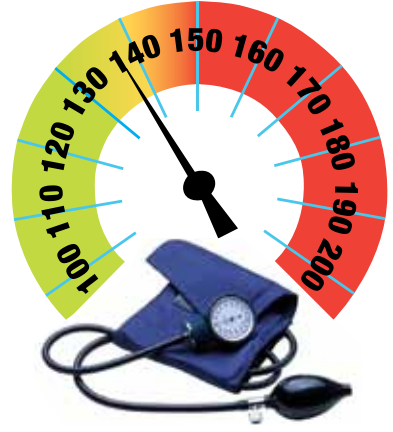
بلند فشار خون سے متعلق منصوبہ عمل

نمک کم کھائیں
پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں



غذاؤں سے متعلق منصوبہ:

فشار خون



آج کی تاریخ: _____

فشار خون: _____ / _____

اپنی دوا لیں



1. دوا: _____

_____ / بار یومیہ

2. دوا: _____

_____ / بار یومیہ

3. دوا: _____

_____ / بار یومیہ

4. دوا: _____

_____ / بار یومیہ

آپ کا ہدف

____ / ____

140/90 سے کم

جسمانی طور پر سرگرم بنیں



سرگرمی

منٹ

بار فی ہفتہ