

THREE KEY STEPS *for* A HEALTHY HEART



1 CUT DOWN ON
SALTY FOODS

2 EAT MORE
FRUITS & VEGETABLES

3.
MANAGE YOUR
BLOOD
PRESSURE

Supported in part by the Centers for Disease Control and Prevention under award numbers U58DP005621 and U48DP005008. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.



MAKE THE RIGHT CHOICES,
your HEART WILL
THANK YOU



TATLONG MAHALAGANG HAKBANG *para* ALAGAAN ANG INYONG PUSO



Supported in part by the Centers for Disease Control and Prevention under award numbers U58DP005621 and U48DP005008. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.



PILIIN ANG MGA TAMANG OPSYON,
PASASALAMATAN KAYO NG
inyong PUSO



একটি সুস্থ হাটের জন্য তিনটি প্রধান ধাপ

1 লবণজাতীয় খাবার
কম খান

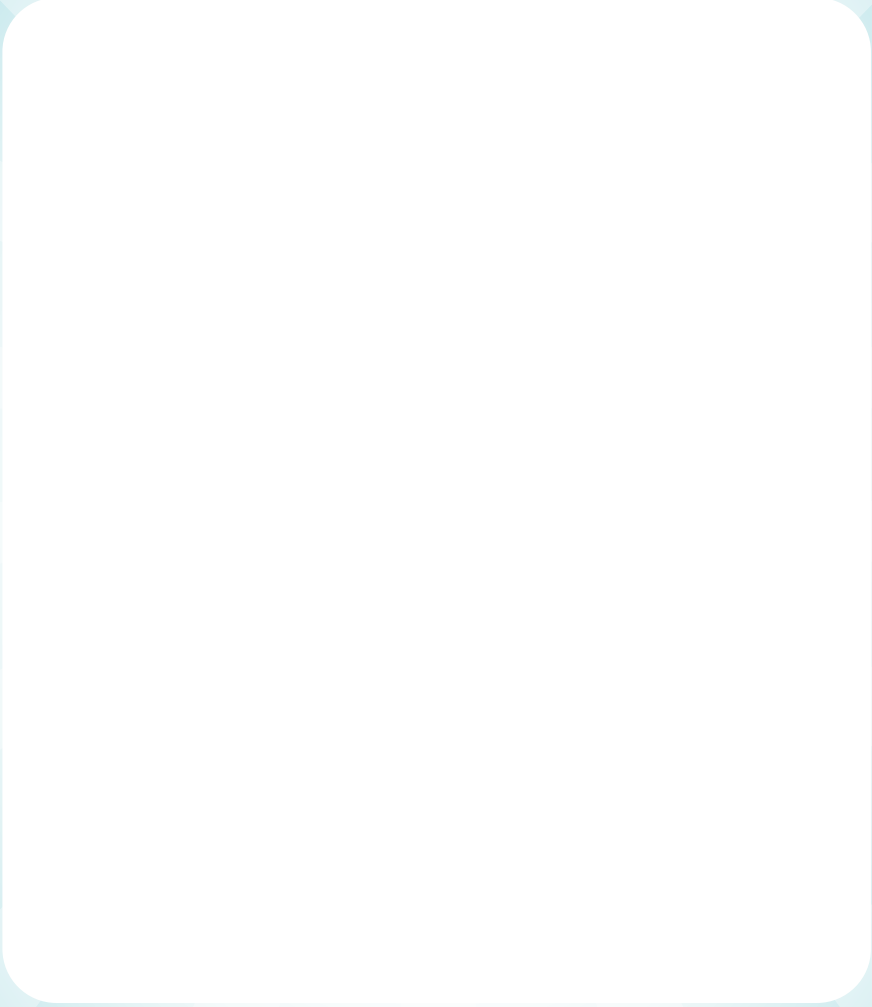
2 বেশি করে
ফল ও সব্জি খান

3.
আপনার
রক্তচাপ
নিয়ন্ত্রণে রাখুন





সঠিক খাবার বেছে নিন,
আপনার হাট আপনাকে
ধন্যবাদ দেবে



ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਚਰਣ

1. ਜਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ

2. ਜਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ

3.
ਆਪਣੇ
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ਼ ਕਰੋ





ਸਹੀ ਵਿਕਲੱਪ ਚੁਣੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇਵੇਗਾ

