

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

