

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

