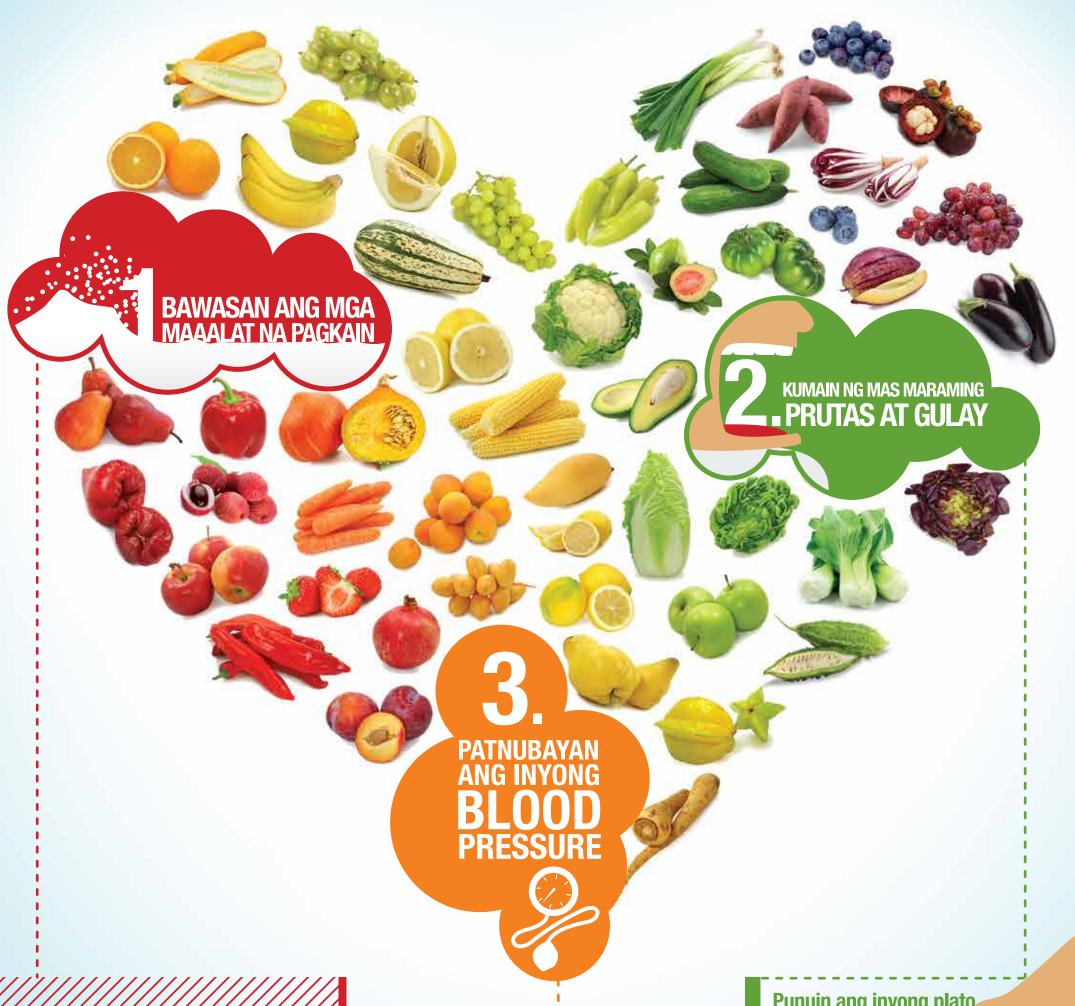
TATLONG MAHALAGANG HAKBANG para ALAGAAN ANG INYONG PUSO



BAWASAN ANG ASIN, AT MGA MAAALAT NA SARSA

GAYA NG TOYO AT PATIS SA INYONG MGA LUTUIN

Pumili ng mga opsyon na low-sodium. Basahin ang mga nutrition facts label at ang mga percent daily value for sodium (%dv).

LOW-SODIUM CHOICE Nutrition Facts Serving size (120g) Calories 280 Calories from Fat 35 % Daily Values Total Fat 4g 5% Cholesterol 10mg 3% Sodium 120 mg 5%





BISITAHIN ANG INYONG DOKTOR

upang ipa-tsek ang inyong blood pressure. Siguraduhing gawin ito regularly upang panatiliing kontrolado ang inyong blood pressure. Punuin ang inyong plato ng mga sariwang

PRUTAS at GIII AY

sa halip ng mga karne o mga starchy foods gaya ng tinapay at kanin















www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar