

గ్రేట్ 8 గుండె కండరాలు మరియు మధుమేహం
ఆరోగ్యకరమైన గుండె ప్రవర్తనలు

“గ్రేట్ 8” అన్నీ

క్రింది ప్రతి సందేశము గ్రేట్ 8 సూచించిన ఒక ఆరోగ్య ప్రవర్తనను తెలుపుతుంది.
దయచేసి క్రింది వాటి నుండి ఒకటి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వాటిని చేయండి:



చురుకుగా ఉండండి.



బాగా తినండి.



వెల్ నెస్ ను అభ్యాసం చేయండి. మీ రక్తపోటును పరీక్షించుకోండి.



మీ రక్తంలో చక్కెర కొలతలను
అర్థం చేసుకోండి.



మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు
తెలుసుకోండి.



ధూమపానం మరియు
ఎలక్ట్రానిక్ సిగరెట్ల
నుండి దూరంగా ఉండండి.



మీ వైద్యుని సూచనలు
పాటించండి.

అదనపు వ్యాఖ్యలు లేదా గమనికలు:



DOH 345-368 September 2019 Telugu