

## 8 Lời Khuyên Tuyệt Vời Cho Sức Khỏe Tim Mạch và Bệnh Tiểu Đường Các Hành Vi Tốt Cho Tim

# TẤT CẢ "8 LỜI KHUYÊN TUYỆT VỜI"

Mỗi thông điệp dưới đây đại diện cho một trong 8 Lời Khuyên Tuyệt Vời về các hành vi lành mạnh được khuyến nghị. Hãy làm một trong những điều sau:



Tích Cực Vận Động.



Ăn Uống Lành Mạnh.



Rèn Luyện Sức Khỏe  
Tinh Thần.



Kiểm Tra  
Huyết Áp Của Quý Vị.



Hiểu Các Chỉ Số  
Đường Huyết Của Quý Vị.



Biết Mức  
Cholesterol Của Quý Vị.



Tránh Xa  
Thuốc Lá và Hút Tẩu.



Làm Theo Các Khuyến  
Nghị Từ Bác Sĩ Của Quý Vị.

Các nhận xét hay lưu ý bổ sung:



DOH 345-368 September 2019 Vietnamese