Die Fantastischen 8

Verhaltensweisen für ein gesundes Herz (Herz-Kreislauf und Diabetes)

Jede der folgenden Abbildungen steht für eine der empfohlenen **fantastischen 8** gesunden Verhaltensweisen.



Aktiv sein



Gut essen



Wellness praktizieren



Ihren Blutdruck kontrollieren



Ihre Blutzuckerwerte verstehen



Ihre Cholesterinwerte kennen



Tabak, Vaping und Alkohol vermeiden



Die Empfehlungen Ihres Arztes befolgen

Mein Plan:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 German

Um dieses Dokument in einem anderen Format zu erhalten, rufen Sie bitte 1-800-525-0127 an. Gehörlose oder schwerhörige Kunden rufen bitte 711 (Washington Relay) an oder senden eine E-Mail an doh.information@doh.wa.gov.