ഗ്രേറ്റ് 8

കാർഡിയോവാസ്കുലാർ, പ്രമേഹ ആരോഗ്യകരമായ ഹൃദയ പെരുമാറ്റങ്ങൾ

താഴെയുള്ള ഓരോ ചിത്രവും **ദി ഗ്രേറ്റ് 8** ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ആരോഗ്യകരമായ പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ ഒന്നിനെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു.



സജീവമായിരിക്കുക



നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക



വെൽനസ്സ് പരിശീലിക്കുക



നിങ്ങളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം പരിശോധിക്കുക



നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ സംഖ്യകൾ മനസ്സിലാക്കുക



നിങ്ങളുടെ കൊളസ്ട്രോൾ നിലകൾ അറിയുക



പുകയില, വാപ്പിംഗ്, മദ്യം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക



നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ ശുപാർശകൾ പാലിക്കുക

എന്റെ പദ്ധതി:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Malayalam

മറ്റൊരു ഫോർമാറ്റിൽ ഈ ഡോക്യുമെന്റ് അഭ്യർത്ഥിക്കാൻ, 1-800-525-0127 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക. ബധിരരോ കേൾവിക്കുറവുള്ളവരോ ആയ ഉപഭോക്താക്കൾ, ദയവായി 711 (വാഷിംഗ്ടൺ റിലേ) എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ doh.information@doh.wa.gov എന്നതിലേക്ക് ഇമെയിൽ ചെയ്യുക.