Ang Pinakamahusay na 8

Mga Pag-uugali para sa Malusog na Puso Kaugnay ng Cardiovascular at Diyabetes

Ipinakikita ng bawat image sa ibaba ang isa sa mga inirerekomendang malusog na pag-uugali na **Pinakamahusay na 8**.



Maging Aktibo



Kumain nang Mabuti



Magpraktis ng Wellness (Kagalingan)



Suriin ang Inyong Presyon ng Dugo



Unawain ang Inyong Bilang ng Asukal sa Dugo



Alamin ang Inyong Antas ng Kolesterol



Umiwas sa Tabako, Paggamit ng Vape at Alak



Sundin ang mga Rekomendasyon ng Inyong Doktor

Ang Aking Plano:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Tagalog

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa doh.information@doh.wa.gov.