గ్రేట్ 8

గుండె అలాగే మధుమేహం సమస్యలు ఉన్నవారిలో గుండెకు మేలు చేసే అలవాట్లు

సిఫార్సు చేసిన ఆరోగ్యకరమైన **గ్రేట్ 8** అలవాట్లలో ఒక్కొక్కటి ఒక్కో చిత్రంలో కనిపిస్తుంది.



చురుగ్గా ఉండండి



చక్కగా తినండి



మంచి అలవాట్లు పెంచుకోండి



మీ రక్తపోటు చెక్ చేసుకోండి



మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అర్థం చేసుకోండి



మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తెలుసుకోండి



పొగ తాగడం, వేపింగ్ అలాగే మద్యానికి దూరంగా ఉండండి



మీ వైద్యుడి సిఫార్సులు పాటించండి

నా ప్లాన్:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Telugu

ఈ పత్రాన్ని మరొక ఫార్మాట్‌లో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేయండి. బధిరులైన లేదా వినికిడి లోపం ఉన్న వినియోగదారులు, దయచేసి 711 (Washington Relay) కు కాల్ చేయండి లేదా doh.information@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ పంపండి.