8 Sağlıklı Yaşam Davranışı

Kardiyovasküler Hastalıklar ve Diyabette Kalp Sağlığını Koruyan Davranışlar

Aşağıdaki her bir görsel önerilen **8 Sağlıklı Yaşam Davranışından** birini temsil etmektedir.



Aktif Olun



İyi Beslenin



Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları Edinin



Kan Basıncınızı Kontrol Edin



Kan Şekeri Değerlerinizi Anlayın



Kolesterol SeviyeleriniziBilin



Tütün Ürünlerinden, Elektronik Sigara ve Alkolden Kaçının



Doktorunuzun Önerilerini Takip Edin

Planım:

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-368 July 2026 Turkish

Bu belgeyi başka bir biçimde talep etmek için 1-800-525-0127 numaralı telefonu arayın. Sağır veya işitme güçlüğü çeken müşteriler 711'i arayabilir (Washington Relay) ya da doh.information@doh.wa.gov e-posta adresine yazabilir.