

Top 8 obiceiuri pentru o inimă sănătoasă
pentru persoanele cu boli cardiovasculare și diabet

„TOPUL CELOR 8”

Fiecare dintre mesajele următoare reprezintă unul dintre **Cele top 8** obiceiuri sănătoase recomandate.
Efectuați una sau mai multe dintre următoarele acțiuni:



Fiți activ.



Mâncăți corect.



Practicați wellnessul.



Verificați-vă
tensiunea arterială.



Înțelegeți ce arată
cifrele referitoare la
glicemie.



Cunoașteți care sunt
nivelurile colesterolului dvs.



Nu fumați și
nu vapați.



Respectați recomandările
medicului dvs.

Comentarii sau observații suplimentare:



DOH 345-368 September 2019 Romanian