

स्वस्थ हृदयको लागि

७ चरणहरू



- 1 आफ्नो प्रदायकलाई नियमित रूपमा भेट्नुहोस् र निर्देशन अनुसार आफ्नो निर्धारित औषधि लिनुहोस्
- 2 नियमित रूपमा आफ्नो रक्तचाप रिडिङ लिनुहोस् र SMBP टोलीसँग छलफल गर्नुहोस्
- 3 सामान्य शरीरको वजन कायम राख्नुहोस्
- 4 फलफूल, सागसब्जी, कम बोसो भएकोदुग्ध पदार्थ र बोसो कमभएको खानेकुरा खानुहोस्
- 5 प्रति दिन < 1500 मिलीग्राम भन्दा कम सोडियम खानुहोस्
- 6 शारीरिक रूपमा बढी सक्रिय हुनुहोस्
- 7 आफ्नो रक्सी खपत मध्यम गर्नुहोस्

Source: American heart association, Target: BP

 cpacs. cosmo health center

6185 Buford Hwy, Bldg. G, Norcross, GA 30071 | 770-446-0929

www.cpacscosmo.org