

روز جهانی قلب

"سلامت قلب، سلامت جامعه"



متوقف کنید

سیگار کشیدن
شیوه زندگی کم تحرک



مراقب باشید

در مصرف نمک
و غذاهای ناسالم



حرکت کنید

به سمت رژیم غذایی سالم
ورزش روزانه

