

روز جهانی

قلب



همه در معرض بیماری های قلبی و عروقی هستند



گام موثر پیشگیری **۵**

ترک مصرف الکل

ترک دخانیات

افزایش مصرف میوه و سبزی

افزایش فعالیت بدنی

کاهش مصرف شکر، نمک و چربی