

সুস্থ হাট সুস্থ জীবন



- কম চর্বিযুক্ত খাবার খাবেন
- শাক-সবজি ও বিভিন্ন ফল বেশি খাবেন
- খাদ্যে পরিমিত লবন খাবেন। কাঁচা লবন পরিহার করুন
- প্রক্রিয়াজাত ও টিনজাত খাদ্য এড়িয়ে চলুন
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন। শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- ধূমপান ও সকল ধরনের তামাক দ্রব্য বর্জন করুন
- উচ্চরক্তচাপ, রক্তের চর্বি ও গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখুন

হৃদরোগ প্রতিরোধ করুন, সুস্থ থাকুন



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়