



সুস্থ হার্ট, সুস্থ জীবন



করণীয়ঃ

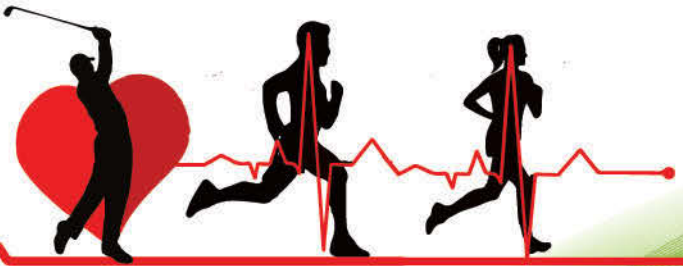
- ❑ প্রচুর শাকসবজি ও বিভিন্ন ফলমূল বেশি করে খান
- ❑ চর্বিযুক্ত খাবার কম খান
- ❑ পাতে লবণ পরিহার করুন
- ❑ কোমল পানীয় ও ফাস্টফুড পরিহার করুন
- ❑ শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন। নিয়মিত হাঁটুন ও ব্যায়াম করুন
- ❑ তামাকজাত দ্রব্য, অ্যালকোহল ও অন্যান্য মাদকদ্রব্য সম্পূর্ণভাবে বর্জন করুন
- ❑ প্রয়োজনমত ঘুমান (দৈনিক ৬ - ৮ ঘন্টা)

সুস্থ হার্ট

সুস্থ জীবন

স্বাস্থ্যকর
খাদ্যাভ্যাস

নিয়ন্ত্রিত
জীবনযাপন



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়