

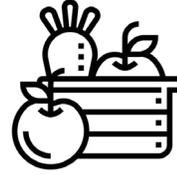
빅 4

건강한 심장을 위한 행동 수칙

아래의 각 메시지는 **빅 4** 에서 권장하는 건강에 좋은 행동 수칙입니다.
향후 건강 지도 세션에 대해 다음 주제 중 하나를 선택하시기 바랍니다.



활동적으로 움직입니다.



잘 먹습니다.



웰니스를 실천합니다.



담배 또는 전자담배를 가 멀리합니다.

추가 의견 또는 메모:

빅 4 는 Washington State Cardiovascular Connection (워싱턴주 심혈관 연결) 사이트, waportal.org/partners/home/cardiovascularconnection 에서 확인할 수 있는 **심혈관 및 당뇨병 예방과 건강한 심장을 위한 주요 8가지 행동 수칙**에서 채택되었습니다.