

Die **fantastischen 8** Verhaltensweisen für ein gesundes Herz
bei Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes

ALLE „FANTASTISCHEN 8“

Jeder der folgenden Punkte steht für eine der empfohlenen **fantastischen 8** gesunden Verhaltensweisen.
Setzen Sie bitte einen oder mehrere der folgenden Punkte um:



Aktiv sein.



Gut essen.



Wellness praktizieren.



Ihren Blutdruck
kontrollieren.



Ihre Blutzuckerwerte
verstehen.



Ihre Cholesterinwerte
kennen.



Nicht rauchen
und nicht vaperen.



Die Empfehlungen Ih-
res Arztes befolgen.

Weitere Kommentare und Anmerkungen:



DOH 345-368 September 2019 German

Für Menschen mit Behinderung steht dieses Dokument in anderen Formaten zur Verfügung. Rufen Sie bitte die 800-525-0127 (TDD/TTY 711) an oder senden Sie eine E-Mail an civil.rights@doh.wa.gov.