

Os **oito melhores hábitos** saudáveis
para combater doenças cardiovasculares e a diabetes

OS OITO MELHORES HÁBITOS

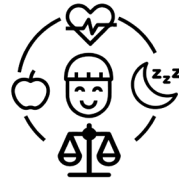
Cada mensagem abaixo representa um dos **oito melhores hábitos** saudáveis recomendados.
Inclua um ou mais dos hábitos abaixo na sua rotina:



Seja ativo.



Alimente-se bem.



Promova o seu
bem-estar.



Verifique
a sua pressão.



Saiba o seu nível de
açúcar no sangue.



Saiba os seus níveis
de colesterol.



Evite fumar, inclusive
cigarros eletrônicos.



Siga as recomendações
do seu médico.

Comentários ou observações adicionais:



DOH 345-368 September 2019 Portuguese (Brazil)

Este documento é disponibilizado em outros formatos para pessoas com deficiência. Ligue para 800-525-0127 (ou 711 para pessoas com deficiência de fala ou audição) ou envie um e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.