

Tabia **8 Kuu** za Kudumisha Afya ya Moyo za Kuzuia
Kisukari na Magonjwa ya Moyo

Tabia 8 Kuu

Kila ujumbe ulio hapa chini unawakilisha moja ya Tabia **8 Kuu** za kiafya zilizopendekezwa.
Tafadhali fanya moja au zaidi ya yafuatayo:



Fanya Mazoezi.



Kula Vizuri.



Dumisha Afya Bora.



Angalia Shinikizo la
Damu Yako.



Elewa Kiwango cha
Idadi ya Sukari ya
Damu Yako.



Fahamu Viwango vya
Kolestro Yako.



Jiepushe na Uvutaji
Sigara za kawaida na
sigara za kielektroniki.



Fuata Mapendekezo
ya Daktari Wako.

Maoni au madokezo ya ziada.



DOH 345-368 Septemba 2019 Swahili