



تقویت سیستم ایمنی با مصرف روزانه میوه ها و سبزیجات تازه



سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در پیشگیری از دیابت و سرطان ها دارند



فرزندان خود را از کودکی به غذای کم نمک عادت دهیم



افسردگی با مصرف منظم دارو و مشاوره قابل کنترل است



فشار خون بالا به رگ های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند



پیاده روی یا دویدن آهسته در کاهش میزان خشم بسیار مفید است



استعمال دخانیات در هنگام کار در مراکز تهیه و فروش مواد غذایی ممنوع است



آستین بالا بزن، فشار خونت رو اندازه بگیر



فشار خون بالا اکثرا بدون علامت است پس فشار خون خود را اندازه گیری کنید



به جای نمک از چاشنی هایی مانند آبلیمو، ادویه و سبزیجات معطر استفاده کنید

