

# तंदुरुस्ती और जिन्दा दिल के लिए निमंत्रण !



तंबाकू ज़रदा  
छोड़िए।

संतुलित व  
पौष्टिक भोजन  
अपनाईए।

अपने  
कोलेस्ट्रॉल पर  
नियंत्रण रखिए।

शारीरिक  
क्रिया बढ़ाईए।

अपने ब्लड  
शुगर पर  
नियंत्रण रखिए।

अपने शारीरिक  
वज़न पर  
नियंत्रण रखिए।

अपना ब्लड  
प्रेसर नियंत्रण  
में रखिए।

तनाव स्तर  
को घटाईए।

