

# 我選擇控制我的血壓

I choose to change!

以下是我選擇要做的事情:

- 吃水果及蔬菜而不是垃圾食物
- 多吃全穀物食物
- 每天喝低脂奶或吃低脂乳酪
- 不要於食物上額外加鹽份
- 每天運動 30 分鐘



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used

# 我選擇控制我的血壓

I choose to change!

以下是我選擇要做的事情:

- 吃水果及蔬菜而不是垃圾食物
- 多吃全穀物食物
- 每天喝低脂奶或吃低脂乳酪
- 不要於食物上額外加鹽份
- 每天運動 30 分鐘



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# 我選擇控制我的血壓

I choose to change!

以下是我選擇要做的事情:

- 吃水果及蔬菜而不是垃圾食物
- 多吃全穀物食物
- 每天喝低脂奶或吃低脂乳酪
- 不要於食物上額外加鹽份
- 每天運動 30 分鐘



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# 我選擇控制我的血壓

I choose to change!

以下是我選擇要做的事情:

- 吃水果及蔬菜而不是垃圾食物
- 多吃全穀物食物
- 每天喝低脂奶或吃低脂乳酪
- 不要於食物上額外加鹽份
- 每天運動 30 分鐘



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.