

# Eu escolho controlar minha pressão sanguínea

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso  
escolher para fazer

- Comer frutas e vegetais ao invés comidas industrializadas.
- Comer mais alimentos integrais.
- Beber leite desnatado ou comer iogurte desnatado todos os dias.
- Não adicionar muito sal na minha comida.
- Praticar 30 minutos de exercício por dia..
- Não fumar.
- Ingerir pílula de vitamina D todos os dias.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Eu escolho controlar minha pressão sanguínea

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso  
escolher para fazer

- Comer frutas e vegetais ao invés comidas industrializadas.
- Comer mais alimentos integrais.
- Beber leite desnatado ou comer iogurte desnatado todos os dias.
- Não adicionar muito sal na minha comida.
- Praticar 30 minutos de exercício por dia..
- Não fumar.
- Ingerir pílula de vitamina D todos os dias.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Eu escolho controlar minha pressão sanguínea

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso  
escolher para fazer

- Comer frutas e vegetais ao invés comidas industrializadas.
- Comer mais alimentos integrais.
- Beber leite desnatado ou comer iogurte desnatado todos os dias.
- Não adicionar muito sal na minha comida.
- Praticar 30 minutos de exercício por dia..
- Não fumar.
- Ingerir pílula de vitamina D todos os dias.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Eu escolho controlar minha pressão sanguínea

I choose to change!

Aqui estão atitudes que posso  
escolher para fazer

- Comer frutas e vegetais ao invés comidas industrializadas.
- Comer mais alimentos integrais.
- Beber leite desnatado ou comer iogurte desnatado todos os dias.
- Não adicionar muito sal na minha comida.
- Praticar 30 minutos de exercício por dia..
- Não fumar.
- Ingerir pílula de vitamina D todos os dias.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.