

Я решаю контролиро кровяное давление

I choose to change!

Вот, что я выбираю:

- Есть овощи и фрукты вместо вредной пиши.
- Есть больше цельнозерновой пиши.
- Каждый день пить нежирное молоко или есть нежирный йогурт.
- Есть свою еду, не добавляя соли.
- Тренироваться 30 минут каждый день.
- Я не курю.
- Каждый день принимать витамин D.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Я решаю контролиро кровяное давление

I choose to change!

Вот, что я выбираю:

- Есть овощи и фрукты вместо вредной пиши.
- Есть больше цельнозерновой пиши.
- Каждый день пить нежирное молоко или есть нежирный йогурт.
- Есть свою еду, не добавляя соли.
- Тренироваться 30 минут каждый день.
- Я не курю.
- Каждый день принимать витамин D.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Я решаю контролиро кровяное давление

I choose to change!

Вот, что я выбираю:

- Есть овощи и фрукты вместо вредной пиши.
- Есть больше цельнозерновой пиши.
- Каждый день пить нежирное молоко или есть нежирный йогурт.
- Есть свою еду, не добавляя соли.
- Тренироваться 30 минут каждый день.
- Я не курю.
- Каждый день принимать витамин D.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Я решаю контролиро кровяное давление

I choose to change!

Вот, что я выбираю:

- Есть овощи и фрукты вместо вредной пиши.
- Есть больше цельнозерновой пиши.
- Каждый день пить нежирное молоко или есть нежирный йогурт.
- Есть свою еду, не добавляя соли.
- Тренироваться 30 минут каждый день.
- Я не курю.
- Каждый день принимать витамин D.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.