

심장을 건강하게 하는

# 7단계



1

의료진을 정기적으로 만나고 지시에 따라 처방된 약을 복용하십시오.

2

정기적으로 혈압 수치를 측정하고 SMBP 팀과 상담하십시오.

3

정상 체중 유지

4

과일, 야채, 저지방 유제품 및 저지방 식단을 섭취하십시오

5

하루에 나트륨 **1500MG** 미만 섭취

6

운동을 더 많이 하십시오.

7

적당한 알콜 섭취

Source: American heart association, Target: BP

 **cpacs**. cosmo health center

6185 Buford Hwy, Bldg. G, Norcross, GA 30071 | 770-446-0929

[www.cpacscosmo.org](http://www.cpacscosmo.org)