Sir H. N.
Reliance
Foundation Hospital
RESPECT FOR LIFE

विश्व हृदय दिवस

स्वस्थ हृदय, स्वस्थ जीवन

कैसे करे नियंत्रण

व्यायाम

धूम्रपान छोड़े

शराब छोड़े

खाने में नमक/तेल की मात्रा कम करें

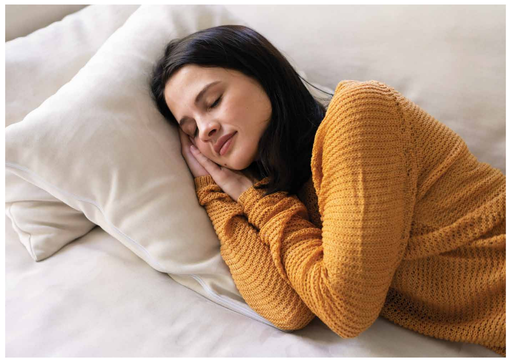
तनाव मुक्त रहें

पौष्टिक आहार

योग करें

समय पर दवा लें

अपना वजन नियंत्रण में रखें



प्रति दिन 7 घंटे की गहरी नींद लें