

ጥሩ የልብ ጤንነት



የደም ግፊት ቁጥጥሮችን ይወቁ!
ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ይመገቡ።
የታሽጉ ምግቦችን ይቀንሱ

ነፃ አጋዥ መረጃዎች healthylivingforlife.org



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Healthy Living
...for life!
Alameda County Public Health Department