

قلب سعيد



تعرف على أرقام ضغط الدم لديك!
تناول المزيد من الأطعمة الطازجة الكاملة.
تناول كميات أقل من الأطعمة المصنعة.

موارد مجانية هنا: healthylivingforlife.org



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

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