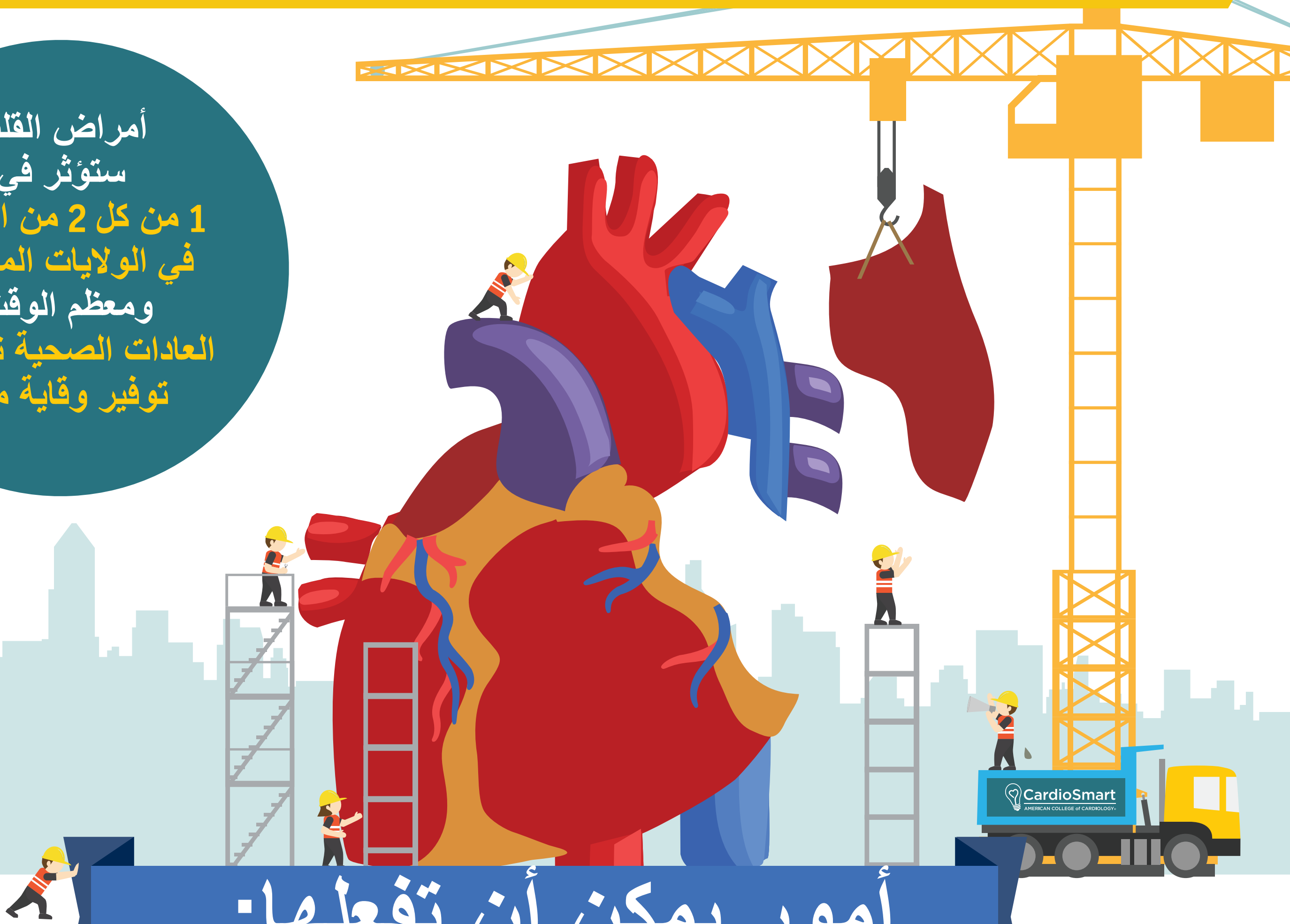


أمراض القلب  
ستؤثر في  
1 من كل 2 من البالغين  
في الولايات المتحدة.  
ومعظم الوقت،  
العادات الصحية تستطيع  
توفير وقاية منها



أمر يمكن أن تفعلها:  
بناء أساس متين



تجنب التبغ



الحفاظ على وزن صحي



تحرك أكثر



تناول طعام صحي للقلب



التحكم في السكري



مراقبة ضغط الدم



إدارة الكوليسترول

انتقل إلى [CardioSmart.org/Prevention](https://www.CardioSmart.org/Prevention)

لمعرفة المزيد عن اتخاذ الخيارات الصحية.

@ACCinTouch #CardioSmart