



Sağlıklı kalpler için yola çıktık...

Dünya Kalp Günü'nü kutlarken kalp sağlığı dostu bir yaşama doğru adımlar atabilirsiniz. Kendinizin ve ailenizin kalp hastalıkları ve inme riskini azaltmak için, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanma, ayrıca tütün kullanımını bırakmaya yönelik onları cesaretlendirin. Bugün elimizde bir fırsat var! Çocukluktan erişkinliğe kadar kalp sağlığı dostu bir yaşam şeklini benimseyerek, bu hastalıkların gelecekteki etkilerini ortadan kaldırmaya, gelin bugün başlayalım. Daha fazla bilgi için: www.worldheartday.org