



CEGAH HIPERTENSI

Atur Ritme Tekanan Darahmu!

Yuk, Aktif Bergerak!
Luangkan waktu untuk
olahraga setidaknya 30
menit setiap hari.

Jalan-jalan sore atau
bersepeda, pilih
aktivitas yang kamu
suka untuk tetap fit

Nikmati Kelezatan Pola
Makan Sehat!

Katakan Tidak untuk
Alkohol! Pilih minuman yang
lebih menyehatkan

Bilang 'No' pada Rokok!
Hindari merokok dan asap
rokok



dr. Eko Yuniyanto, Sp. F., M.H.Kes
No. Serdik : 202409002020

