



# 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 Yuniato, Sp. F., M.H.Kes**  
No. Serdik : 202409002020

