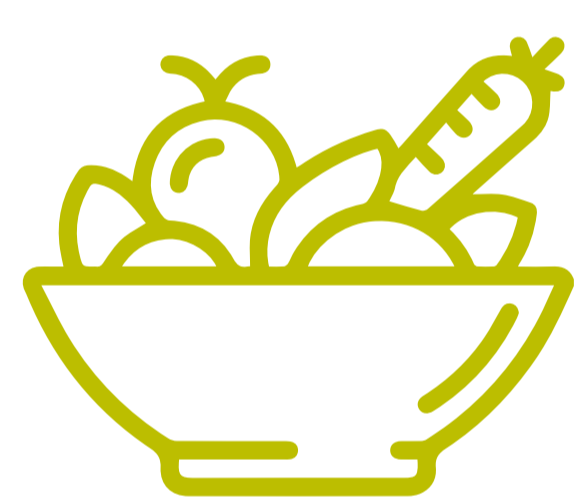


Regula't la pressió arterial!



Fes una dieta saludable;
redueix el teu pes



Redueix la sal a la
teva alimentació



Mou-te cada dia: camina, neda o pedaleja



Suprimeix el consum d'alcohol i tabac



Regula l'estrès i descansa bé

