

cuide do seu coração

**Exercite-se
regularmente**



**Mantenha
uma boa
higiene
bucal**



**Faça
acompanhamento
médico de rotina**

**Cuide
da mente**



**Tenha
momentos
de lazer e
entretenimento**



**Consuma
sal com
moderação**

**Controle
a glicemia**



**Controle
o peso**



**Faça uma
dieta
balanceada**



**Controle o
Colesterol**



**Beba água
frequentemente**

