

Sayangi Jantung Anda Amalkan Cara Hidup Sihat

Bersenam selalu

Jangan merokok

Amalkan pemakanan sihat

Kawal berat badan

Kawal tekanan (*stress*)

**Dapatkan pemeriksaan kesihatan
secara berkala**

Kawal Diabetes

Kawal tekanan darah

Jantungku Tersayang



Let it beat!

Teruskan Berdenyut