

# उच्च रक्तचाप के मरीज इन बातों का रखें ख्याल



हरी पत्तेदार सब्जियां और फल खाएं।



नमक कम से कम खाएं।



स्वस्थ जीवनशैली को अपनाएं।



नियमित व्यायाम करें।



धूम्रपान न करें।



तनाव न लें।



पूरी नींद लें।



[www.mybapuji.com](http://www.mybapuji.com)