

Apa yang dilakukan untuk jantung tetap sehat?

Dengan melakukan Perilaku Hidup Sehat (CERDIK)
Mencegah Serangan Jantung



Diet Seimbang



Menghindari rokok



Berolahraga secara teratur



Kelola Stress



Periksa kesehatan secara rutin (seperti tekanan darah, gula darah, dll)



Istirahat cukup