

F^{FACE} A^{ARMS} S^{SPEECH} T^{TIME}

4 minn kull **5** puplesiji jistgħu jigu evitati billi

- ☒ Tikkontrolla l-pressjoni tad-demm tiegħek
- ☒ Tieqaf tpejjep
- ☒ Tikkontrolla l-livelli tal-kolesterol tiegħek
- ☒ Tiekol dieta bilanċjata
- ☒ Tikkontrolla l-livelli taz-zokkor fid-demm tiegħek
- ☒ Tikkontrolla taħbit tal-qalb irregolari
- ☒ Tillimita l-konsum tal-alkoħol
- ☒ Tnaqqas l-istress kroniku
- ☒ Tikseb piż tajjeb għas-saħħa
- ☒ Tagħmel eżerċizzju regolari

**HELPLINE DWAR
IN-NUTRIZZJONI**
8007 3307

   
HPDPMalta
hdp.gov.mt

**LINJA TAL-WAQFIEN
MIT-TIPJIP**
8007 3333

