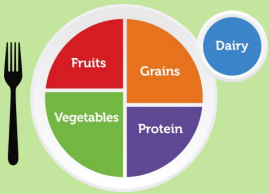
健康飲食，健康人生

健康良好的飲食習慣有助於預防和管理慢性疾病。



養成健康均衡的飲食習慣。多吃不同種類食物來獲取身體所需的營養。瞭解更多資訊瀏覽：**ChooseMyPlate.gov**

閱讀食品和飲品包裝上的營養標簽，瞭解並注意您的營養需求。

多喝水每天保持充足水分。當身體需要水分的時候，您可能並不會感覺口渴。

預約安排您今年的年度健康評估。請抓住這個好時機，與您的醫生討論有關營養和健康飲食習慣的相關問題。

Astrana Health