

আপনার ডায়েটের ওপর নজর রাখতে সাহায্য করতে এই খাদ্য ও পানীয় ডায়েরিটি ব্যবহার করুন। আপনার হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপের লক্ষ্যগুলি অর্জনে কাজ করার জন্য আপনাকে স্বাস্থ্যকর পছন্দ করতে সাহায্য করতে আপনার প্রদানকারী আপনার সাথে-সাথে এটিরও পর্যালোচনা করতে পারে।

সোমবার

দিনের সময়	আমি যা খেয়েছি আর পান করেছি

মঙ্গলবার

দিনের সময়	আমি যা খেয়েছি আর পান করেছি

বুধবার

দিনের সময়	আমি যা খেয়েছি আর পান করেছি

বৃহস্পতিবার

দিনের সময়	আমি যা খেয়েছি আর পান করেছি

