

Ways to Lower Blood Pressure

O R N Y B T Y N U M B P T O A V C I H J M M C U
F D B Z D O S Y N X M I D V G D T Z C A C W T B
I M D T X R P T N M E L O W E R S T R E S S G S
B E M O U P M B E Q M D C H V L O W M J Z C V U
D D O S O C R O X J G R B P I C Q T T V F Y D K
S I W Y H E N Y E S E L F M O N I T O R T H E T
C C Z D L T D K R B V N T Q C F S U K X G W O E
N A N T N T P Y C B M W U G D G Q E R H Z E H G
J T O O B L Q W I U V U I A D G I L G K I I E W
F I M Y C L O W S I G V P E K X D C L Z U Q E H
S O E P T U C X E M M V K P T T F T A C F Z X K
T N L A C T I V I T Y K O X A W Y E G K O D P C
O S J V L T S G T Q S N Y R B M R H W Z A T L F
P I H B V M D F H O J Z S R L O S E W E I G H T
S J A V I Y Y W E I H S H Y Y Q C K N Q I C B V
M G O Z I O W M F O Z H E A L T H Y D I E T O C
O V L E S S A L C O H O L A F L Q Y H C B C T B
K G C Y V V R T W Q E Z S W I T Z I O S E S K G
I W E A C Q Y L V X W P S Z Z O N O W H P V U S
N X B D M V U E K L G J B K P D M R Q Z K G F P
G H W C B C B R K L C E I R R S Q R Y H Q J C B
O A R E I H W K H F O I V V H T W J U T B K F B
R E D U C E S A L T X Z X I Z V S D X P Y H V V
X G T K P J I M D X O A K O L B I B W C J I X J

Stop Smoking

Healthy Diet

Self Monitor

Less Alcohol

Lower Stress

Lose Weight

Reduce Salt

Medications

Exercise

Activity