



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KALP İÇİN FAYDALILAR VE ZARARSIZLAR

- Sıvı yağlar
 - Temiz hava
 - Balık ve tavuk
 - Kepekli ekmeđ
 - Düzenli bir hayat
 - Tahıl ve baklagiller
 - Egzersiz hareketleri
 - Yağsız yoğurt ve süt
 - Yeşil sebze ve meyve
-