

करें वही जो  
आपके हृदय  
को स्वस्थ  
बनाता है

A smiling woman with grey hair, wearing a patterned top, holding a large red heart. The background is a plain, light-colored wall.

**International IMS**  
**Menopause Society**  
Promoting education and research on midlife women's health

## हार्ट स्वास्थ्य के तथ्य

जबकि रजोनिवृत्ति एक पूरी तरह प्राकृतिक प्रक्रिया है, हॉर्मोनल परिवर्तन और अन्य परिवर्तन हृदय रोग को बढ़ावा दे सकते हैं। अपने जोखिम कारको को कम

करें। "एक खुश दिल ही एक स्वस्थ हृदय है"

अधिक जानकारी के लिए : [www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)