

Jak poprzez zmianę stylu życia obniżyć ciśnienie tętnicze?



Zadbaj o prawidłową wagę - Twój indeks masy ciała, czyli BMI, powinien wynosić poniżej 25 kg/m².

Ogranicz spożycie soli kuchennej do <5 g dobę.



Zmniejsz spożycie tłuszczów, zwłaszcza nasyconych, czyli np. tłustego mięsa, słodczy, a zwiększ ilość warzyw i owoców w diecie. Jedz produkty zbożowe, chudy nabiał, ryby, orzechy - możesz stosować dietę śródziemnomorska lub **dietę DASH** dedykowaną dla osób z nadciśnieniem.

Ogranicz spożycie alkoholu - kobiety do 10-20 g, a mężczyźni 20-30 g czystego spirytusu/dobę, nie pij codziennie i nie upijaj się.



Rzuć palenie tytoniu.

Nie siedź ciągle - zalecana aktywność fizyczna to minimum 30 minut 5 x w tygodniu, a docelowo 5 godzin w tygodniu. Możesz chodzić na spacer, trenować nordic walking, marszobiegi lub pływanie.



Naucz się skutecznie radzić sobie ze stresem, stosuj techniki relaksacyjne.