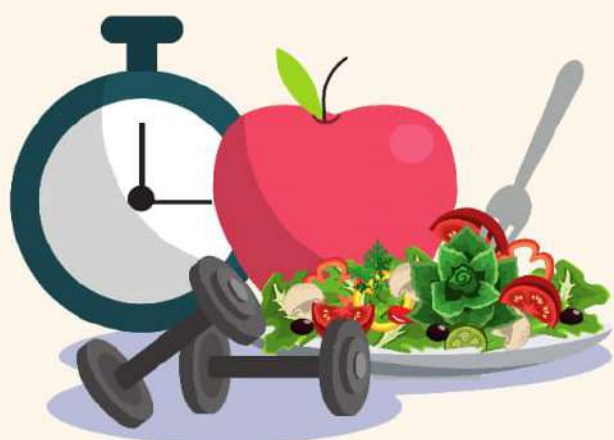




КАК СОХРАНИТЬ ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ?





- Избегайте стрессов;
- Занимайтесь спортом;
- Откажитесь от курения;
- Сократите потребление спиртных напитков.





Соблюдайте чёткий распорядок дня: лучше ложиться спать в одно и то же время, избегать физических нагрузок перед сном и просмотра телевизора перед сном.



2



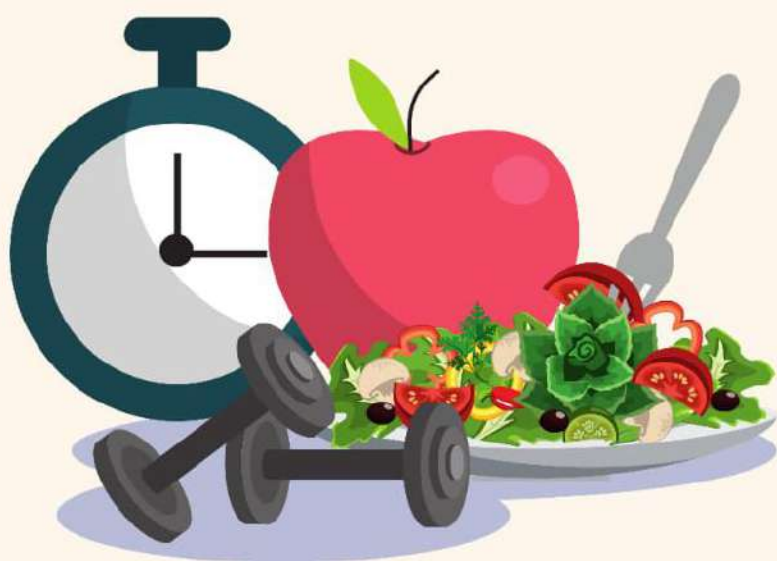
Не допускайте излишнего потребления жиров (не более 50–60 граммов, 2/3 из них должны составлять жиры растительного происхождения) и соли (не более 5 г в сутки).



3



- Сократите потребление продуктов, содержащих большое количество животных жиров.
- В рационе должно быть достаточно белков.
- Сократите приём легкоусвояемых углеводов.



4



- **Поддерживайте здоровый вес: индекс массы тела должен быть менее 25.**
- **Потребляйте больше продуктов с большим содержанием солей калия, кальция и магния.**



5