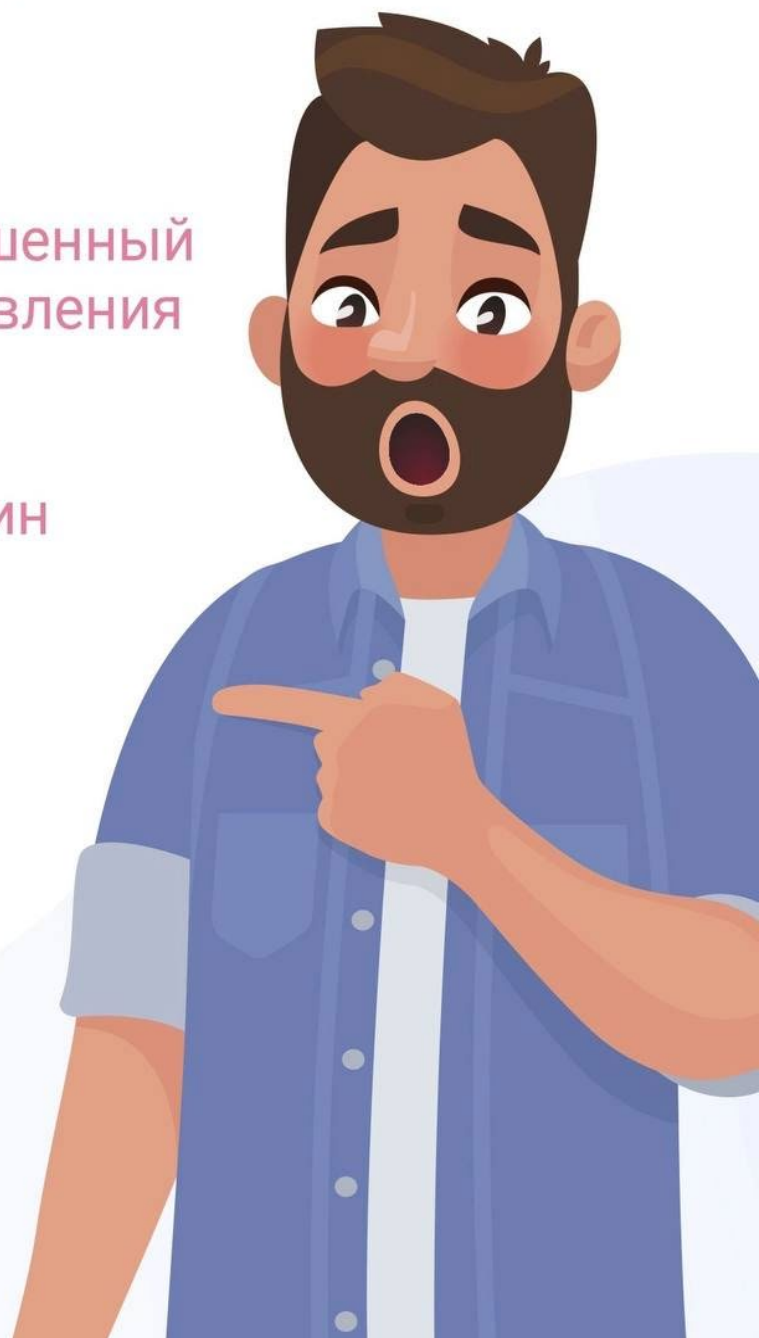


# ГИПЕРТОНИЯ, НЕ ДАВИ!

Большинство людей не знают о том, что у них повышено артериальное давление.

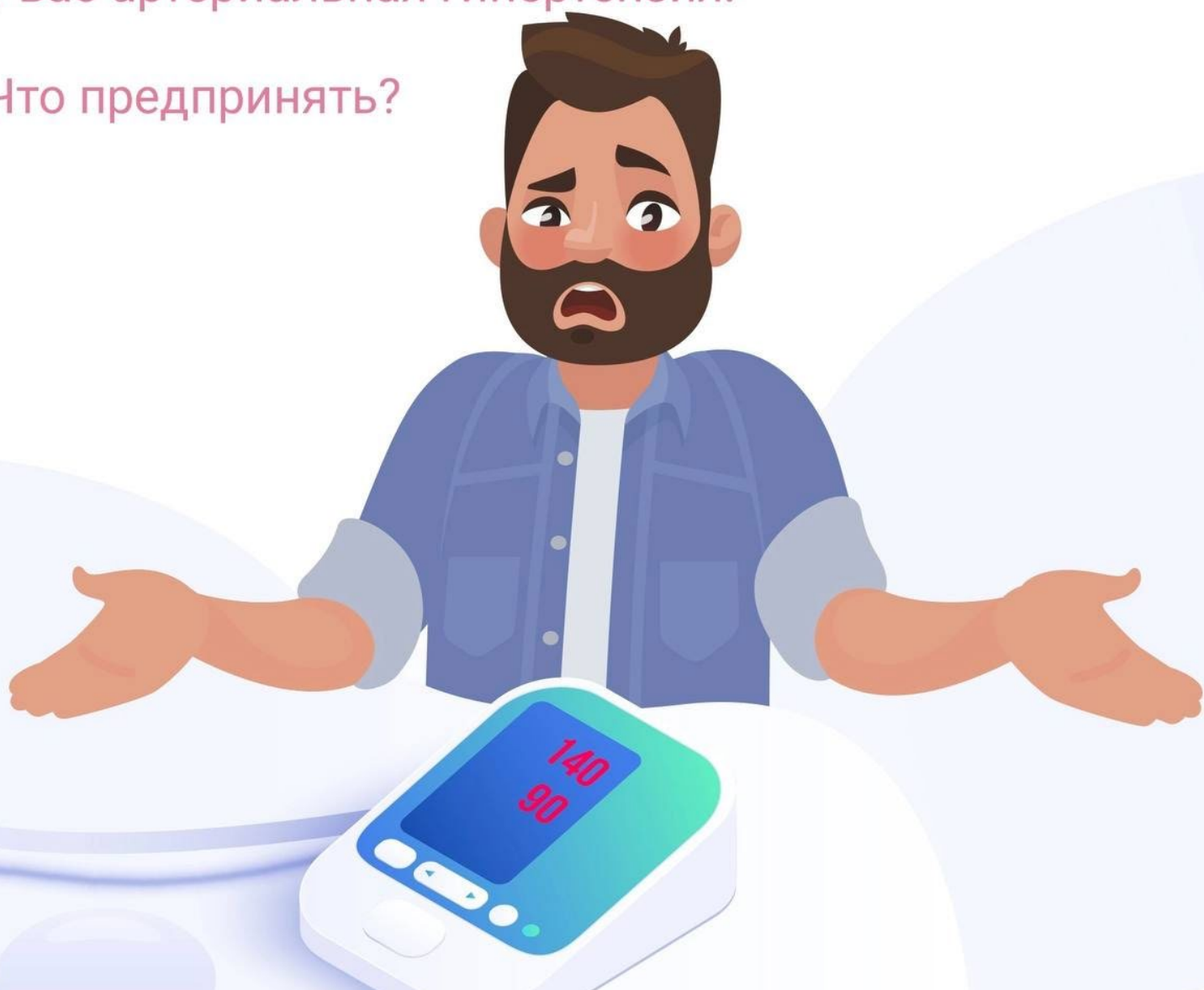
- 43% россиян имеют повышенный уровень артериального давления
- Гипертония наблюдается у 45% мужчин и 41% женщин



# ПРИЗНАКИ ГИПЕРТОНИИ

Если ваше артериальное давление в основном 140/90 или выше, то, вероятно, у вас артериальная гипертензия.

Что предпринять?



# ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

- Минимум 5 порций фруктов и овощей в день
- Минимум 2 раза в неделю – жирная рыба
- Откажитесь от продуктов глубокой переработки
- Сократите потребление соли, сахара и кофеина



# БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Вам важно найти хотя бы 30 минут в день для физической активности умеренной интенсивности.



# ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Бросайте пагубные привычки и научитесь избегать стрессов.





# ЗНАЙТЕ СВОИ ЦИФРЫ

Регулярно измеряйте давление.

