

NAŠE TIPY PRE ZDRAVÝ KRVNÝ TLAK

ĎAKUJEME ŽE STE SÚČASŤOU MAY MEASURE MONTH

Pre viac informácií prosím navštívte
www.maymeasure.org

Ak máte obavy z vyššie uvedeného,
obráte sa prosím na zdravotného
pracovníka.



UDRŽUJTE SI ZDRAVÚ VÁHU

Už tento krok môže prispieť
k zníženiu krvného tlaku



PRAVIDELNE CVIČTE

Snažte sa cvičiť priemerne
30 minút denne. Aby cvičenie
stálo za to, musíte sa cítiť teplejšie, dýchať
ťažšie, a vaše srdce musí biť rýchlejšie
ako zvyčajne.



JEDZTE KAŽDÝ DEŇ VEĽA OVOCIA A/ALEBO ZELENINY

Zeleninu jedzte surovú resp.
mierne dusenú, nie varenú, aby ste získali
maximálnu výživu. Vyhnite sa vyprážaniu,
kde je to možné.



DO SVOJHO JEDÁLNIČKA ZARAÐTE CVIKLU

Pravidelná konzumácia
šťavy z červenej repy pomáha znižovať
krvný tlak.



MENEJ SOLTE

Znížte príjem soli. Nezabúdajte,
že v spracovaných potravinách
sa skrýva veľa soli, ako napríklad
vo väčšine chlebov, cereálií, polievok
a omáčok. Ak je to možné, vždy
si prečítajte štítok. Zistilo sa tiež,
že konzumácia nízkoenergetickej diéty
obsahujúcej veľa vlákniny, ako je chlieb,
cestoviny, ryža a celozrnné výrobky
pomáha znížiť krvný tlak.



ZNÍŽTE PRÍJEM TUKOV A CUKROV

Vždy skontrolujte štítok na
potravinách, kde je to možné, a dávajte si
obzvlášť pozor na hydrogenované alebo
'trans' tuky, rovnako na cukry 'skryté' pod
inými názvami, ako napríklad sacharóza,
dextróza, fruktóza a glukóza. Môžu sa
bežne nachádzať v potravinách, ako sú
ovocné šťavy a šumivé nápoje.



PRESTAŇTE FAJČIŤ TABAK

Vaše tepny sa upchávajú
ešte rýchlejšie ak fajčíte, a to
spôsobuje mnoho ďalších zdravotných
problémov. Váš krvný tlak skutočne stúpa,
keď fajčíte.



ZNÍŽTE PRÍJEM KOFEÍNU

Pamätajte, že kofeín sa nachádza
v niektorých šumivých nápojoch,
rovnako ako aj v káve a čaji.



NEPITE VEĽA ALKOHOLU

Odporúča sa zvyčajne
menej ako 2 nápoje pre
mužov a 1 pre ženy (1 nápoj = malé
pivo alebo víno).



PRAVIDELNÁ KONTROLA

Nechajte si pravidelne merať
krvný tlak vyškoleným
zdravotným pracovníkom.



RELAXUJTE

Stres prispieva k zvýšeniu
krvného tlaku. Vyhýbajte sa
preto stresu, ak je to možné, a doprajte si
čas na relaxáciu.

#TheBigSqueeze



www.facebook.com/MayMeasure



[@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)



maymeasure.org