



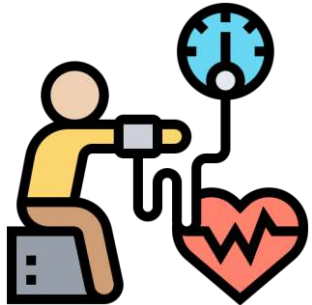


# CONSIGLI DIETETICO-COMPORTAMENTALI PER RIDURRE LA PRESSIONE DEL SANGUE

## COME SI MISURA LA PRESSIONE?

- ✗ NON BERE CAFFÈ, TÈ DA ALMENO 1 H 
- ✗ NON FUMARE SIGARETTE DA ALMENO 1 H 
- ✓ STAI SEDUTO PER ALMENO 5 MIN 
- ✗ NON FARE SFORZI 
- ✗ NON AVERE VESTITI CHE STRINGONO IL BRACCIO
- ✓ METTI BENE IL BRACCIALE DELLO SFIGMOMANOMETRO 
- ✓ FAI ALMENO 2 MISURAZIONI



	PRESSIONE MASSIMA	PRESSIONE MINIMA
<b>PRESSIONE ALTA</b>	<b>≥140</b>	<b>≥90</b>
<b>NORMALE ALTA</b>	<b>130-139</b>	<b>85-89</b>
<b>NORMALE</b>	<b>120-129</b>	<b>80-84</b>
<b>OTTIMA</b>	<b>&lt;120</b>	<b>&lt;80</b>

## COSA FARE PER RIDURRE LA PRESSIONE?

✓ RIDURRE IL PESO



✓ ATTIVITA' FISICA (30 MIN DI CAMMINATA AL GIORNO)



✗ RIDURRE L'USO DEL SALE



▲ MODERARE IL PIU' POSSIBILE L'ASSUNZIONE DI CIBI MOLTO SALATI:

- PATATINE



- SUGHI GIA' PRONTI

- KETCHUP



- SALSA DI SOIA

- AFFETTATI



- CARNE IN SCATOLA



- PESCE IN SCATOLA

- CRACKERS



- FORMAGGI STAGIONATI

