

## КАКО ДА БИДЕМЕ ПОЗДРАВИ? КАКО ДА

### СПРЕЧИМЕ ВИСОК КРВЕН ПРИТИСОК?

- БИДЕТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ – ПЕШАЧЕТЕ, ТРЧАЈТЕ, ТАНЦУВАЈТЕ, ПЛИВАЈТЕ. ПРАКТИКУВАЈТЕ ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ОД НАЈМАЛКУ 30 МИНУТИ НА ДЕН.
- КОНТРОЛИРАЈТЕ ЈА ВАШАТА ТЕЖИНА – КОРИСТЕТЕ ВМІ ИНДЕКС (ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА). ПОСТИГНЕТЕ ВРЕДНОСТ ОД  $<25\text{kg}/\text{m}^2$
- ЈАДЕТЕ ПОВЕЌЕ ОВОШЈЕ И ЗЕЛЕНЧУК
- НЕ ЈАДЕТЕ ХРАНА БОГАТА СО МАСТИ И ЈАГЛЕНОХИДРАТИ
- НАМАЛЕТЕ ВНЕСУВАЊЕ НА СОЛ – ПОД 5 ГРАМА НА ДЕН
- НАМАЛЕТЕ КОНСУМАЦИЈА НА АЛКОХОЛ – ДО 2 ПИЈАЛОЦИ ЗА МАЖИ, 1 ПИЈАЛОК ЗА ЖЕНИ ДНЕВНО
- НАМАЛЕТЕ ВНЕСУВАЊЕ НА КОФЕИН
- ИЗБЕГНУВАЈТЕ СТРЕС
- ОТКАЖЕТЕ СЕ ОД ТУТУНОТ
  - МЕРЕТЕ ГО ВАШИОТ КРВЕН ПРИТИСОК, КОНТРОЛИРАЈТЕ ГО, ЖИВЕЈТЕ ПОДОЛГО!

