

NOS MEILLEURS CONSEILS POUR UNE TENSION ARTÉRIELLE SAINTE

POUR PLUS D'INFORMATION
RENDEZ-VOUS SUR
WWW.MYMEASURE.ORG

Si vous avez des doutes sur l'un des points ci-dessus, veuillez demander l'avis d'un professionnel de la santé qualifié.



MAINTENIR UN POIDS SANTÉ

juste en faisant ainsi cela peut aider à faire baisser l'hypertension artérielle.



EXERCICE RÉGULIER

Visez une moyenne de 30 minutes par jour. Pour que l'exercice en vaille la peine, vous devez vous sentir plus chaud, respirer plus fort et votre cœur doit battre plus vite que d'habitude.



Mangez beaucoup de fruits et/ou de légumes tous les jours.

Mangez les légumes crus ou légèrement cuits à la vapeur, plutôt que bouillis, pour obtenir un maximum d'éléments nutritifs. Évitez les fritures dans la mesure du possible



AJOUTEZ DE LA BETTERAVE À

VOTRE RÉGIME

alimentaire La consommation régulière de jus de betterave s'est montré bénéfique pour la tension artérielle.



RÉDUIRE LE SEL

Réduisez votre consommation de sel. N'oubliez pas qu'une grande partie du sel est cachée dans les aliments transformés et qu'il est très présent dans la plupart des pains, des céréales, des soupes et des sauces. Si possible, lisez toujours l'étiquette. Il a également été démontré qu'une alimentation pauvre en graisses et riche en fibres, comme le pain, les pâtes, le riz et les céréales complètes, contribuait à réduire la tension artérielle.



RÉDUIRE LES MATIÈRES GRASSES ET LE SUCRE

Vérifiez toujours l'étiquette des aliments lorsque c'est possible et méfiez-vous particulièrement des matières grasses hydrogénées ou "trans", ainsi que des sucres "cachés" sous d'autres noms tels que le saccharose, le dextrose, le fructose et le glucose. Ces sucres sont souvent présents dans les jus de fruits et les boissons gazeuses.



ARRÊTEZ DE FUMER DU TABAC

Si vous fumez, vos artères se bouchent encore plus rapidement, ce qui entraîne de nombreux autres problèmes de santé. Votre tension artérielle augmente lorsque vous fumez.



RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE CAFFÉINE

N'oubliez pas que la caféine est présente dans certaines boissons gazeuses ainsi que dans le café et le thé.



NE CONSOMMEZ PAS TROP

D'ALCOOL

Respectez les recommandations locales quotidiennes - généralement moins de 2 verres pour les hommes et 1 pour les femmes (1 verre = petite bière ou vin).



CONTRÔLE RÉGULIER

Faites mesurer régulièrement votre tension artérielle par un professionnel de santé qualifié.



DÉTENTE

Le stress contribue à l'augmentation de la tension artérielle. Il est donc conseillé d'éviter le stress dans la mesure du possible et de se permettre des moments de détente.

#Legrandpression

 www.facebook.com/MayMeasure

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

 [maymeasureorg](https://www.instagram.com/maymeasureorg)