

EL MES DE MEDICIÓ DE MAIG

10 CONSELLS CLAUS PER MANTENIR-SE DINS EL RANG



1. **Mantinguis en un pes saludable:** només per això pot ajudar-lo a baixar la pressió alta



2. **Faci activitat física de forma regular:** intenti fer uns 30 minuts d'activitat física per dia. Per a que l'activitat física doni resultats, ha de sentir més calor, s'ha d'accelerar la respiració i el cor ha de bategar més ràpid que en condicions normals.



3. **Mengi fruites o verdures en quantitats abundants a diari:** mengi verdura crua o lleugerament cuita al vapor, en lloc de bullida, per a que sigui el més nutritiva possible. Eviti menjar fregits.



4. **Mengi remolatxa dins la seva dieta:** està comprovat que el suc de la remolatxa pot baixar la pressió arterial.



5. **Redueixi el consum de sal:** recordi que els aliments processats "amaguen" molta sal, i que la majoria dels tipus de pa, cereals, sopes i salses tenen un contingut de sal molt alt. Sempre que pugui, llegeixi les etiquetes d'informació nutricional.



6. **Redueixi el consum de greixos i sucre:** llegeixi sempre les etiquetes i tingui precaució amb els greixos hidrogenats o els greixos trans, així com també amb el sucre amagat amb altres noms com "sucrosa", "dextrosa", "fructosa" i "glucosa" de les begudes per exemple amb fruita i carbonatades.



7. **Deixi de fumar:** El tabaquisme fa que les artèries es taponin més ràpidament a part de provocar altres problemes de salut. La pressió arterial augmenta mentre es fuma una cigarreta.



8. **Redueixi el consum de cafeïna:** tingui en compte que existeixen begudes energètiques i carbonatades, així com el cafè i el te, porten cafeïna.



9. **No prengui alcohol amb excés:** no us passeu de les recomanacions diàries, és a dir, 2 gotos o copes per als homes i 1 got o copa per a les dones como a màxim(1 got o copa equival a una cervesa petita o copa de vi).



10. **Relaxis. L'estrès puja la pressió arterial:** Intenti no estressar-se tot el contrari, tingui moments de relaxació. Hom podem aconseguir-ho de diferents maneres: trobant un moment de silenci a soles, fent activitat física i fins i tot amb tècniques com la risoteràpia.