

MĚŘENÍ TLAKU V KLIDU MÉHO DOMOVA

Krevní tlak si měřím:

☀ **ráno** – před užitím ranních léků

🌙 **večer** – před večeří



VÍM, JAK SI UDRŽÍM OPTIMÁLNÍ KREVŇÍ TLAK



Snažím se zařadit
do svého života více
pohybu



Hlídám si svou
tělesnou váhu



Vybírám si stravu
s **nízkým obsahem soli,**
bohatou na draslík



Omezuji
ve své stravě
nasyčené tuky



Nepiji **alkohol**



Nekouřím



Měřím si pravidelně
krevní tlak



Pravidelně užívám
předepsané léky



Absolvuji **kontroly**
u svého lékaře



LÉKY, KTERÉ PRAVIDELNĚ UŽÍVÁM:



Vím, jak je důležité
dobře spát
a **snížovat stres**

PRO.MED.CS
Praha a. s.

PRO.MED.CS Praha a. s.
Telčská 377/1, Michle,
140 00 Praha 4, Česká republika
www.promed.cz