



jízda na kole, běh na dlouhou trať). Trénuje se tak krevní oběh na zátěž a více pak vydrží. Kromě snížení tlaku i zhubnete a upravíte si metabolismus.

- Jezte zdravě. Tím omezíte prokrvení cév, takže více vydrží, a rozhodně neztlustnete. Potřebný je zejména dostatek zeleniny a ovoce (alespoň 5 kousků denně), dostatek tekutin (minimálně 2 litry denně), omezit tuky a tučné maso, upřednostnit ryby, drůbež a libové maso, celkově změnit porci. Jez do polosity, ale napij se hodně."

- Užívejte předepsané léky. Pokud vám lékař předepsal léky na snížení tlaku, nikdy je bez jeho vědomí nevysazujte. Když se vám tlak již sníží na normální hodnotu. Je to tím, že ony léky váš tlak "drží" v normálu a po jeho svévolném vysazení máte tlak "vyskočit" ješitě, než byl před léky! Proto vám je má předepsat pouze lékař na základě celkového zhodnocení vašeho zdravotního stavu.

- Držte se na uzdu ostatní onemocnění. Pokud máte cukrovku, vysoký cholesterol, nemocné ledviny, astma nebo další chronická onemocnění, snažte se, aby jsou co nejlépe zaležena. Snížíte tím další rizika prokrvení vašeho srdce a cév.

- Udějte si radost. Nejlépe denně. Pohoda a radost jsou pravým opakem nervozity a stresu. Myslete na sebe, udějte si na sebe čas. Povzbudíte tím celý organismus. daniela