



چای گیاهی و
آبمیوه بنوشید



مصرف نمک خود
را محدود کنید



مصرف میوه
و سبزیجات



روزانه حداقل ۳۰
دقیقه ورزش کنید

راههای کاهش فشار خون بالا



تمرین تکنیک های
ریلکسیشن



پرهیز از خوردن
غذاهای چرب



دوری از سیگار
و قلیون



مصرف غذاهایی که
با امگا ۳ غنی شده

