

# Atitudini sănătoase pot ajuta în combaterea hipertensiunii

- adoptarea unei alimentații sănătoase
- reducerea conținutului de sare din alimentație
- creșterea nivelului de activitate fizică
- menținerea unei greutate sănătoase
- menținerea unei atitudini sănătoase față de consumul de alcool

*Source: Committee on Public Health Priorities to reduce and control Hypertension in the U.S. Population, Institute of Medicine of the National Academies. A Population-Based Policy and Systems Change Approach to prevent and Control Hypertension, Report, v-173.2010. Washington, DC, USA, National Academies Press.*