



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

✓ Proste zasady na co dzień

Twoje cele

- ciśnienie: **poniżej 140/90 mmHg**
 - regularne pomiary (najlepiej w domu)
-

JEDZENIE – CO ROBIĆ NA CO DZIEŃ

Jedz więcej:

- warzywa – do każdego posiłku
- owoce – 1–2 porcje dziennie
- pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż
- ryby – 1–2 razy w tygodniu
- orzechy – garść dziennie

Prosta zasada: pół talerza = warzywa

Ogranicz:

- sól
- fast foody i gotowe dania
- tłuste mięso i wędliny
- słodycze i słodkie napoje
- smażenie – dozwolone metody to: gotowanie, pieczenie, duszenie



Tip: zanim dosolisz – spróbuj 😊

Jak mniej soli?

- nie dosalaj na talerzu
- wybieraj produkty „bez dodatku soli”
- zamiast soli → używaj przypraw (czosnek, zioła” oregano, cząber, prowansalskie)

RUCH – NIE MUSISZ BYĆ SPORTOWCEM

✓ Minimum:

-  30 minut dziennie spaceru
-  rower, basen, nordic walking

👉 możesz podzielić na 3 × 10 minut

👉 **najważniejsze: regularność, nie intensywność**

WAGA MA ZNACZENIE

- nawet **-5 kg** może obniżyć ciśnienie
- jedz wolniej, mniejsze porcje

👉 **nie chodzi o dietę cud – tylko o nawyki**

UŻYWKI

✗ Palenie:

- każda ilość szkodzi naczyniom

Alkohol:

- najlepiej ograniczyć do minimum
-

SEN I STRES

Sen:

- 7–8 godzin dziennie
- stałe godziny snu

Stres:


- spacer
- oddech
- odpoczynek bez telefonu

👉 stres też podnosi ciśnienie!

KONTROLA CIŚNIENIA

✓ Jak mierzyć:

- rano i wieczorem
- przed lekami i kawą
- po 5 minutach odpoczynku

 zapisuj wyniki

NAJWAŻNIEJSZE W SKRÓCIE

- ✓ mniej soli
- ✓ więcej warzyw
- ✓ codzienny ruch
- ✓ kontrola wagi
- ✓ nie pal papierosów/ nie spożywaj alkoholu
- ✓ mierz ciśnienie

Pamiętaj

Nie musisz zmieniać wszystkiego naraz

 **Każda mała zmiana ma znaczenie.**

Opracowane przez mgr Marcelina Jarzyna- Dietetyk
