



Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики
Тверской области

Немедикаментозная коррекция артериальной гипертензии



Отказ от курения

400 грамм овощей
в день



Отказ от
чрезмерного
потребления алкоголя

Не более 5 грамм
поваренной соли в
день



30 минут физической
активности в день под
контролем АД и других
параметров

6 часов сна в
сутки

