

Почему это так
важно
следить за своим
кровяным давлением ?

Маленькие изменения могут
много изменить:

- **30-минутная ходьба**
каждый день может снизить
Ваше кровяное давление на
10 единиц
- **Сбросив 5-10 фунтов веса,**
можно снизить кровяное
давление на 5 и больше единиц.
- **Бросив курить,**
можно снизить свое кровяное
давление на 5-10 единиц.

сознать здесь

Перед тем, как измерять кровяное
давление:

- **Не пейте кофе** и не используйте
табак как минимум за 30 минут до
измерения.
- **Отдохните** перед тем, как мерять.
Полный мочевик может повлиять
на результат измерения.
- **Обопритесь спиной** о спинку
кресла, а ноги поставьте прямо на
пол.

Медицинский провайдер:

Телефон провайдера:



сознать здесь

Счетчик
Кровяное
давление



МОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ																			
ДАТА																			
МОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ																			
ДАТА																			

Каких показателей я
стремлюсь достичь:

Согнуть здесь, чтобы печатный текст был снаружи. Склеить внешние края клейкой лентой.