ГИПЕРТОНИЮ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ:

Уменьшить потребление соли до менее чем 5 г в день

Регулярно питаться овощами и фруктами

Избегать насыщенных жиров и транс-жиров

Избегать курения

Сократить потребление алкоголя

Быть физически активным каждый день