Для профилактики артериальной гипертонии важен здоровый образ жизни: правильное питание, движение, отказ от вредных привычек.

- Включите в рацион достаточное количество белка, цельных злаков, бобовых. Потребность в жирах восполняйте жирными сортами рыбы и растительными маслами холодного отжима. Ограничьте красное мясо, животные жиры, продукты с простыми сахарами (пирожные, торты, сладкие газированные напитки и др.). Соль – не более 5 г в сутки. Ежедневно употребляйте 400-500 грамм овощей и фруктов. И обязательно пейте чистую воду!

- В предупреждении гипертонии важную роль играет физическая активность - не менее 30 минут аэробных нагрузок или 10 000 шагов ежедневно.

- Откажитесь от курения, потребления алкоголя. Никотин, содержащийся в табачных изделиях и электронных сигаретах, так же, как и этанол в алкогольных напитках, являются сосудистыми ядами и вызывают зависимость.

**Начните с простого: пройдите диспансеризацию, узнайте уровень холестерина и глюкозы крови.**
**Если выявлены отклонения – меняйте образ жизни!**