

PREVENIR A HIPERTENSÃO É UMA ESCOLHA. **SÓ DEPENDE DE VOCÊ.**



Abri/2010

Ande de bicicleta, suba escadas, saia para dar uma volta, desça uma parada de ônibus antes da sua, pratique atividade física. Coma frutas, verduras e legumes, diminua o sal, tenha uma alimentação saudável. Controle o seu peso, procure uma unidade de saúde ou o seu médico e meça sempre a pressão.

Fazendo isso, você combate a hipertensão e faz a sua escolha: uma vida mais saudável e com mais qualidade.

