**Изменение образа жизни поможет снизить высокое артериальное давление!**

**Отказ от курения**

Никотин вызывает сужение сосудов. Даже одна выкуренная сигарета повышает артериальное давление и пульс.

**Ограничение потребления алкоголя**

Наиболее безвредным является употребление красного вина (не более 1 бокала в день).

**Снижение и стабилизация веса тела**

Чтобы похудеть, нужно «сжигать» больше калорий, чем поступает с пищей. Избавиться от лишнего веса необходимо постепенно. Оптимально худеть не более чем на 0,5-1 кг в неделю. Для оценки веса тела рекомендуется использовать формулу для мужчин «рост-100», для женщин «рост -105»или таблицы определения нормального веса.

**Ограничение потребления соли**

Недосаливать приготовленную пищу (дневная норма употребления с учётом содержания соли во всех продуктах не должна превышать 5 граммов в сутки – 1 чайная ложка), не употреблять солёные и маринованные продукты.

**Физические нагрузки**

Прежде чем преступить к занятиям, проконсультируйтесь с лечащим врачом. Спросите у врача, каков безопасный диапазон колебаний Вашего пульса. Следует начать с умеренных по интенсивности, регулярных (не реже 3-5 раз в неделю), физических нагрузок продолжительностью 30 мин. Например, ходьба, езда на велосипеде, плавание и т.д. Помните: подъём и перенос тяжестей повышают артериальное давление. Немедленно прекращайте нагрузки, если у Вас появились боли в сердце, резкая слабость, одышка или перебои в работе сердца.

**Соблюдение режима дня**

Вовремя ложитесь спать (не позднее 22.00-23.000), спите не менее 7-8 часов.

Если у вас проблемы с засыпанием, выпейте за час до сна настой из мяты и мелиссы.

**Уход от стрессов и конфликтов**

Отрицательные эмоции ведут к выбросу в кровь гормонов стресса и подъему АД. Сохраняйте позитивный настрой на жизнь, радуйтесь даже маленьким событиям и достижениям, общайтесь с веселыми людьми, найдите увлечение по душе.

**Соблюдение следующих рекомендаций в питании**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Продукты*** | ***Рекомендуется*** | ***Не рекомендуется*** |
| Супы | Вегетарианские, овощные (щи, борщи, свекольники) | Крепкие мясные и рыбные бульоны, пакетные супы быстрого приготовления |
| Мясо, птица | Нежирные сорта говядины, курица или индейка без кожи, кролик в отварном или запечённом виде | Жирные сорта мяса (свинина, баранина), бекон, сосиски, колбасные изделия, паштеты, субпродукты, утка, гусь |
| Рыба | Рыба холодных морей: скумбрия, сардины, тунец, лосось, макрель, сельдь, палтус в отварном или запечённом виде | Икра рыб |
| Жиры | Нерафинированное растительное масло: подсолнечное, оливковое, кукурузное, хлопковое, льняное, соевое (не более 2-3 чайных ложек в сутки) | Животный жир или сало, сливочное или топлёное масло, маргарин |
| Хлебобулочные изделия | Цельнозерновой бессолевой ржаной или пшеничный хлеб лучше из муки грубого помола, хрустящие хлебцы, сухари. Ограничить при избыточном весе! | Кондитерские изделия, печенье, торты, пирожные, бисквиты |
| Овощи | Картофель, цветная или белокочанная капуста, брокколи, тыква, кабачки, баклажаны, морковь, свекла, зелёная фасоль, чечевица, горох, помидоры, огурцы, болгарский перец – не менее 400 г овощей в сутки | Жареный картофель, чипсы, хрустящий картофель |
| Фрукты и ягоды | Груши, яблоки, апельсины, персики, абрикосы, малина, клубника, черника, рябина – не менее 400 г фруктов в сутки | - |
| Молочные продукты | Молоко и кисломолочные продукты, йогурты, творог с пониженным содержанием жира, нежирные сорта сыра | Сметана, сливки, мороженое, сгущённое и консервированное молоко |
| Сладости | Вместо сахара – мёд, варенье, джемы (не более 2 столовых ложек в сутки). При избыточном весе ограничить! | Шоколадные кремы, масляные кремы, десерты, начинки для пирога на животных жирах, шоколадные конфеты |
| Другое | Яйца не более 3 штук в неделю | Любой фаст-фуд |