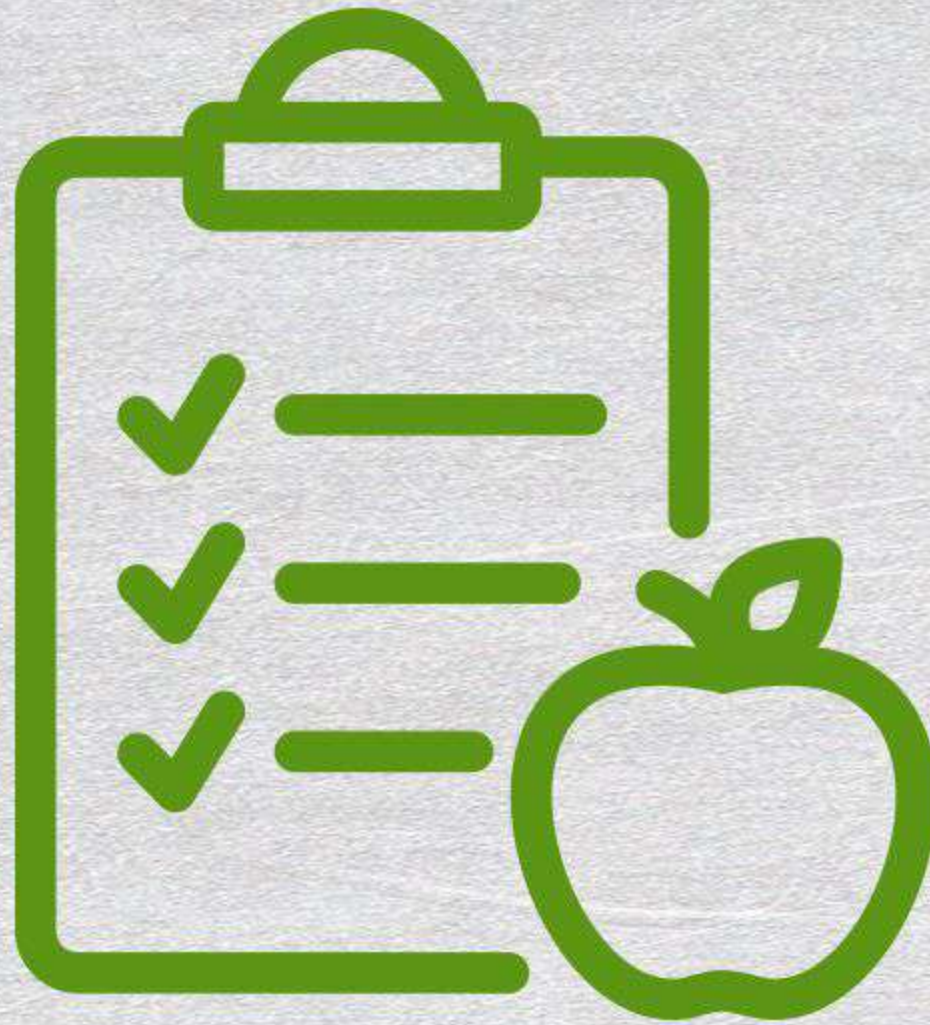


# 3 PRÄVENTIONSMAßNAHMEN GEGEN BLUTHOCHDRUCK





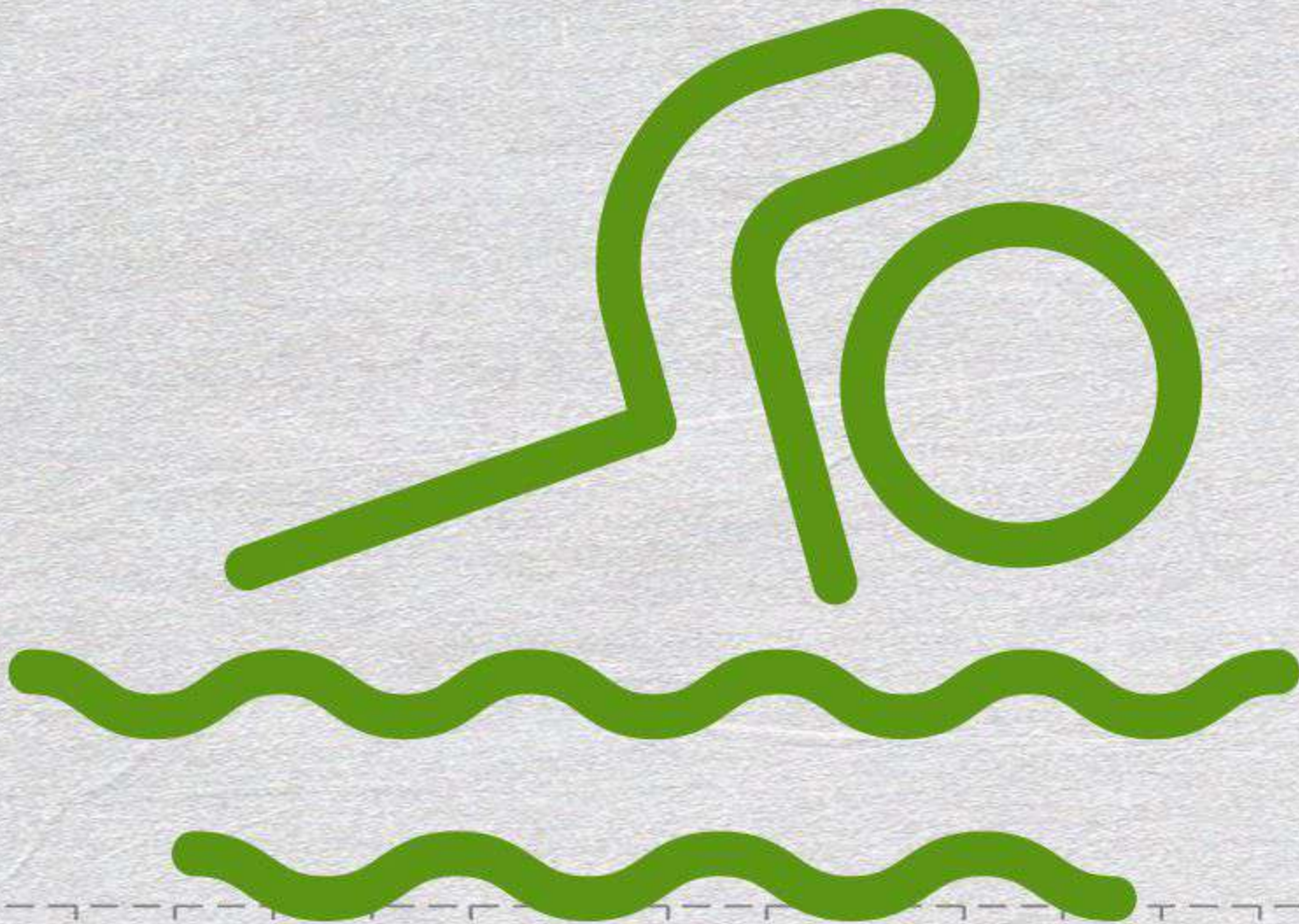
# GESUNDE ERNÄHRUNG



**FRISCHE, MÖGLICHST UNVERARBEITETE  
LEBENSMITTEL WIE GEMÜSE,  
HÜLSENFRÜCHTE, VOLLKORNPRODUKTE,  
OBST, SALATE, FISCH & KALTGEPRESSTES  
OLIVENÖL**



# AUSDAUERSPORT



ZUM BEISPIEL 90 MINUTEN JOGGEN,  
SCHWIMMEN, CROSSTRAINER ODER  
RUDERN PRO WOCHE



# BLUTDRUCKKONTROLLE



**EIN ZENTRALES MITTEL DER PRÄVENTION,  
DA EINE FRÜHERKENNUNG VON  
HYPERTONIE HILFT, MAßNAHMEN ZU  
ERGREIFEN, BEVOR ES ZU SPÄT IST**