



Os 10 Mandamentos do Hipertenso

1. Controle o seu peso
2. Deixe de fumar
3. Escolha bem os alimentos (cuidado com as gorduras!) e modere o consumo de sal
4. Saiba se é diabético
5. Consulte o seu médico periodicamente
6. Respeite a medicação (horas e quantidades)
7. Avalie e registre a sua pressão arterial com frequência
8. Pratique desporto ou faça caminhadas
9. Evite o *stress*
10. Ame o seu CORAÇÃO!