

NIESPODZIANKA – 5 KROKÓW DO ZMNIEJSZENIA NADCIŚNIENIA

Drogi Czytelniku, skłoniłem się do przedstawienia Tobie 5 pozytywnych rzeczy które zaczną działać natychmiastowo na Twój organizm, a są proste do wdrożenia. A każdy „Wnikliwy Czytelnik” otrzyma niespodziankę, czytaj dalej. Wykonanie poniższych czynności nie zajmie Tobie więcej niż kilkanaście minut a przybliży Cię do celu jakim jest obniżenie ciśnienia.

Sam wiele razy wahałem się, odkładałem i przeciągałem ten moment.

W końcu trzeba było i tak wybrać, zdecydować, a ja zdawałem sobie sprawę, że niepotrzebnie zajmowałem myśli tyle czasu tym tematem.

Dlaczego?

Bo zamiast wykorzystać ten czas na inne sprawy, zmarnowałem go na analizy. Oczywiście analizowane jest potrzebne, ale nie rób tego w nieskończoność. Gdy już podjąłem decyzję widziałem pozytywne efekty, które mnie uskrzydlały i pozwalały z większą energią działać dalej. Były też niezbyt miłe skutki moich decyzji, a nawet takie które mocno zaboląły np. pod względem samopoczucia i pieniędzy które wydałem na leczenie.

Ale wtedy trzeba dostrzec lekcję i iść dalej.

KROK1. SPRAWDŹ CIŚNIENIE KRWI I ZAPISZ WYNIK PONIŻEJ:

DATA POMIARU

WYNIK

PORÓWNAJ WYNIK:

120/80 mm Hg optymalne ciśnienie

120–129/80-84 mm Hg normalne ciśnienie

130–139/85-89 mm Hg prawidłowe wysokie ciśnienie

140-159/90-99 mm Hg łagodne nadciśnienie

160-179/100-109 mm Hg umiarkowane nadciśnienie

180/110 mm Hg i powyżej ostre nadciśnienie

Mierz codziennie ciśnienie o stałej porze przez 4 miesiące i zapisuj w dzienniczku (dziennik do wydruku jest dostępny w dalszej części)

KROK 2.SPRAWDŹ BMI I ZAPISZ. OBLICZYSZ JE W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB:

Jeśli masz 165 cm wzrostu, pomnóż $1,65 \times 1,65 = 2,7225$.Następnie swoją wagę, np. 60 kg, podziel przez wynik, który otrzymałaś: $60 / 2,7225$. Tak uzyskasz swoją wartość wskaźnika BMI = 22,03.

ZAKRES WARTOŚCI BMI:

- mniej niż 16 - wygłodzenie
- 16 - 16.99 - wychudzenie
- 17 - 18.49 - niedowaga
- 18.5 - 24.99 - wartość prawidłowa
- 25 - 29.99 - nadwaga
- 30 - 34.99 - I stopień otyłości
- 35 - 39.99 - II stopień otyłości
- powyżej 40 - otyłość skrajna

Jeżeli jesteś powyżej wartości prawidłowej, zacznij kontrolować swoją wagę, ułatwi Ci to kolejny krok.

Sprawdzaj na bieżąco swoje BMI, najlepiej co 2-3 miesiące i zapisuj rezultaty

KROK 3.ZAJRZYJ DO LODÓWKI I DO SZAFEK W KUCHNI- PRZEANALIZUJ SWÓJ JADŁOSPIS I ZAPISZ PONIŻEJ

Ile jest warzyw w % _____
(WARZYWA SUROWE,MROŻONE, GOTOWANE)

Ile jest białka w % _____
(mięso, wędliny, rośliny strączkowe)

Ile jest węglowodanów w % _____
(pieczywo, makarony, kasze, ryż)

Ile jest cukru w % _____
(soki, ciastka, przekąski, w tym z owoców)

Ile jest tłuszczu w % _____
(oleje, masło, smalec)

Zastosuj proporcje:

Procentowy udział warzyw powinien być na poziomie min 20-30 %

Procentowy udział białek powinien być 20-25% całkowitej energii z pożywienia

Procentowy udział węglowodanów powinien być w przedziale 45-50%, tłuszczu 5%

Jedz wszystko ale...proporcje, które powinieneś zachować między białkami, węglowodanami i tłuszczami w dobrze zbilansowanej diecie to ok. 2:4:1.

KROK 4 ILE SPOŻYWASZ ALKOHOLU?

ZAPISZ ILE PIJESZ ALKOHOLU W MIESIĄCU?

Z JAKIEJ CZĘŚCI JESTEŚ W STANIE ZREZYGNOWAĆ?

CODZIENNIE _____

WEEKENDOWO _____

MIESIĘCZNIE _____

ZMNIJSZ W PIERWSZYM MIESIĄCU O ¼ SPOŻYCIE, W DRUGIM MIESIĄCU O ½ SPOŻYCIA, A W TRZECIM MIESIĄCU O ¾ SPOŻYCIA. JEŻELI UDA SIĘ ZREZYGNOWAĆ Z OGÓLE TO GRATULUJĘ, JEŻELI NIE TO POTRAKTUJ ALKOHOŁ OKAZJONALNIE. NIECH STANOWI TYLKO ¼ OBECNEGO SPOŻYCIA.

KROK 5.CO MNIE MOŻE WSPOMÓC?

Najbardziej optymalny czas na regenerację organizmu i nabranie nowych nawyków to minimum 3 miesiące. We wszystkim co robimy wymagana jest cierpliwość i czas. Dlatego daj sobie czas na zmianę nawyków i wspomóż swoje działania naturalnie i bez skutków ubocznych. Zastosuj przeciwzapalną taksyfolinę, idealną na naczynia krwionośne, która systematycznie będzie obniżać poziom ciśnienia i wzmocni mała elastyczne naczynia krwionośne.

A teraz niespodzianka dla Wnikliwego Czytelnika:

Jeżeli zdecydujesz się na opcję naturalną to z pomocą przyjdzie modrzew dahurski

Za pośrednictwem tego linku otrzymasz **tylko tutaj aż 15%** zniżki na hasło **nadciśnienie**.

Zaczynam dzisiaj z najmocniejszą taksyfoliną!

<http://bit.ly/2y8xqFR>

Gdzie mogę utknąć?

Strata motywacji i cierpliwości jest tu kluczowa, dlatego poniżej są przedstawione narzędzia, które będą wspierać Twój cel. Jak? Nie rozstajesz się ze swoim telefonem, prawda? Wykorzystaj jego możliwości jako doskonałe narzędzie kontrolowania ciśnienia i motywowania. Oto kilka aplikacji, które Ci w tym pomogą:

1.dziennik tętna i ciśnienia krwi ale także masę ciała, glukoza temperatura ciała

<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.lifemonitor&hl=pl>

2.zdrowe posiłki

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.endless.healthyrecipes&hl=pl>

