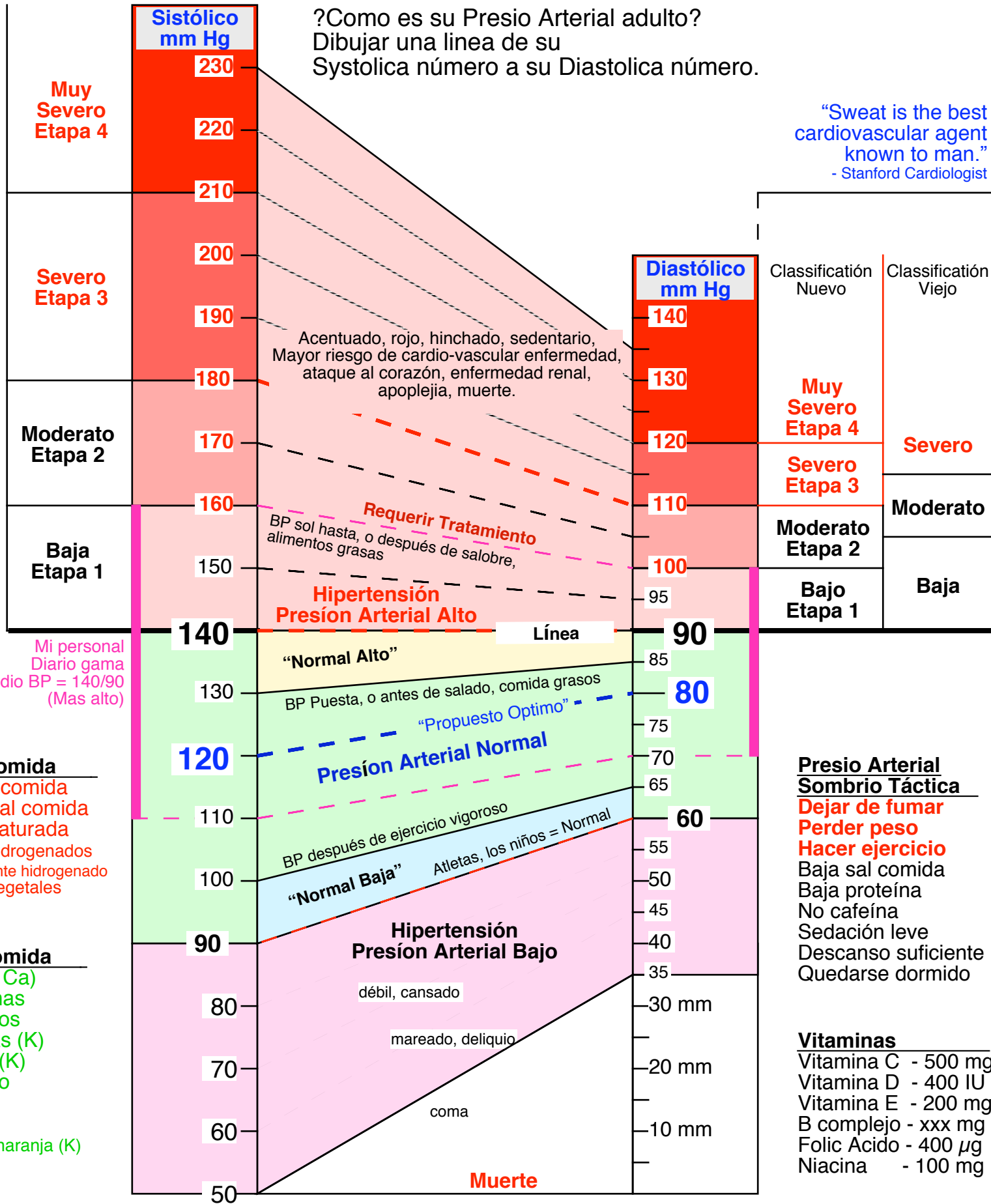


Presión Arterial Gráfico

?Como es su Presio Arterial adulto?
Dibujar una línea de su Systolica número a su Diastolica número.

“Sweat is the best cardiovascular agent known to man.”
- Stanford Cardiologist



**Muy Severo
Etapa 4**

**Severo
Etapa 3**

**Moderato
Etapa 2**

**Baja
Etapa 1**

Mi personal Diario gama
Medio BP = 140/90
(Mas alto)

“No” Comida

- Alto-sal comida
- Medio-sal comida
- Grasa saturada
- Aceites hidrogenados
- Parcialmente hidrogenado
- Aceites vegetales

“Si” Comida

- (Alto K, Ca)
- Manzanas
- Avocados
- Bananas (K)
- Brócoli (K)
- Pescado
- Uvas
- Avena
- Jugo de naranja (K)
- Agua

Aminoácidos

- Co-Q10 - 120 mg
- I-carnitine - 1000 mg

Comidas

- Aceite de lino - 1 tbl
- Aceite de pescado - EPA 600 mg - DHA 400 mg

Hierbas

- Fruto del Majuela - 1.5 g
- Ajo - mucho (seleni)

Minerals

- calcio - 666 mg
- magnesio- 266 mg
- potasio - 2500 mg