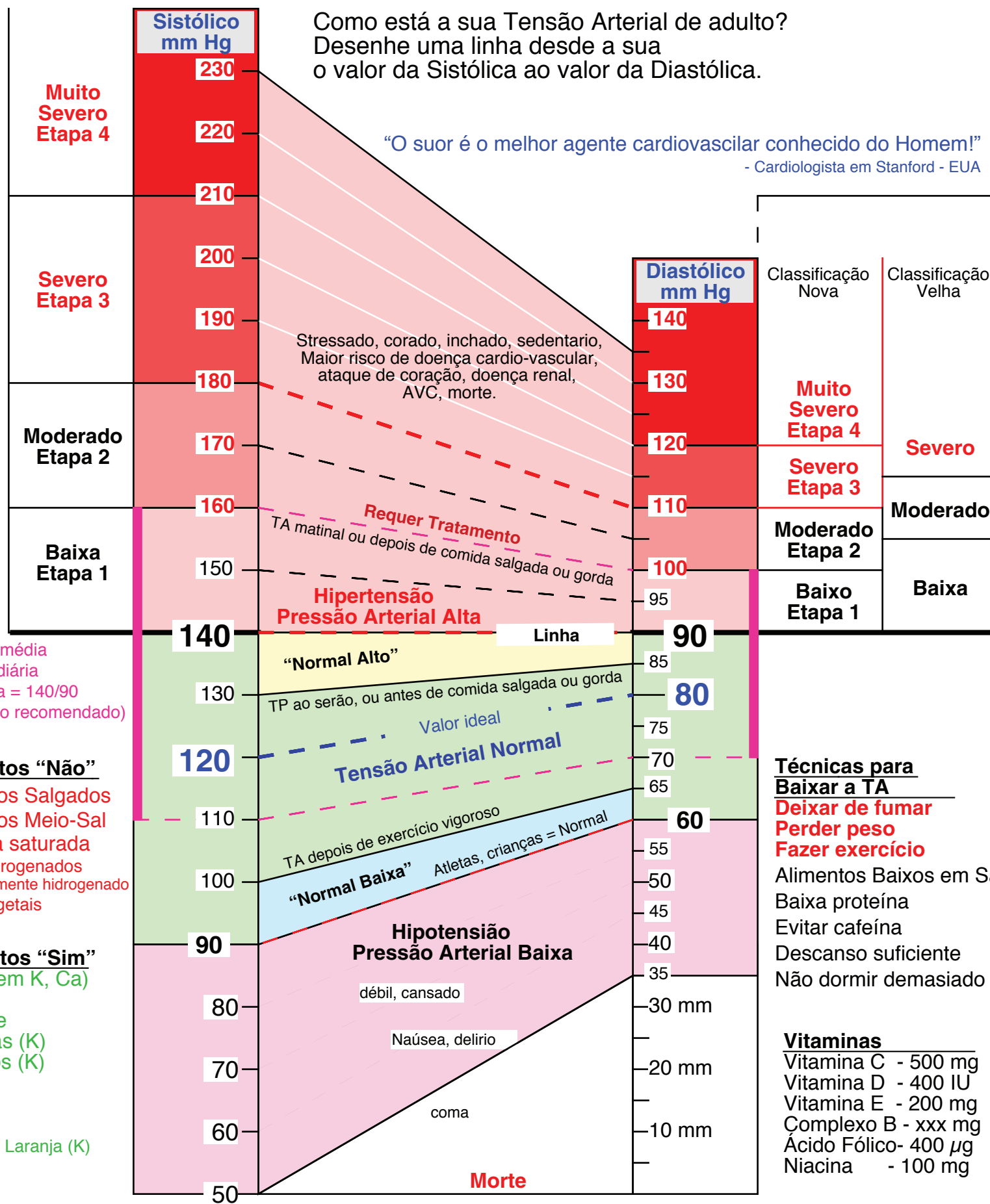


Gráfico Tensão Arterial

Como está a sua Tensão Arterial de adulto?
Desenhe uma linha desde a sua
o valor da Sistólica ao valor da Diastólica.

“O suor é o melhor agente cardiovascular conhecido do Homem!”
- Cardiologista em Stanford - EUA



A minha média pessoal diária
TA Média = 140/90
(Acima do recomendado)

- Alimentos “Não”**
- Alimentos Salgados
 - Alimentos Meio-Sal
 - Gordura saturada
 - Óleos hidrogenados ou parcialmente hidrogenado
 - Óleos vegetais

- Alimentos “Sim”**
(Ricos em K, Ca)
- Maçã
 - Abacate
 - Bananas (K)
 - Brócolos (K)
 - Peixe
 - Uvas
 - Aveia
 - Sumo de Laranja (K)
 - Água

- Técnicas para Baixar a TA**
- Deixar de fumar
 - Perder peso
 - Fazer exercício
 - Alimentos Baixos em Sal
 - Baixa proteína
 - Evitar cafeína
 - Descanso suficiente
 - Não dormir demasiado

- Vitaminas**
- Vitamina C - 500 mg
 - Vitamina D - 400 IU
 - Vitamina E - 200 mg
 - Complexo B - xxx mg
 - Ácido Fólico- 400 µg
 - Niacina - 100 mg

- Aminoácidos**
- Co-Q10 - 120 mg
 - l-carnitina - 1000 mg

- Alimentos**
- Óleo de linhaça - 1 tbl
 - Óleo de peixe - EPA 600 mg - DHA 400 mg

- Ervas**
- Espinheiro - 1.5 g
 - Alho - muito (seleni)

- Minerais**
- cálcio - 666 mg
 - magnésio- 266 mg
 - potássio - 2500 mg