

# KONKURRENCE ELSK HJERTET

- og pas på dit blodtryk

**SMS BLODTRYK til 1414**

og vind skønne Plaisir produkter  
til en værdi af kr. 1.000,-

**Vi trækker 3 heldige vindere.**

Vinderne trækkes den  
1. august 2018 og  
kontaktes direkte.



Det koster alm. sms takst.  
Når du deltager, siger du samtidig  
"ja tak" til at modtage andre tilbud  
fra Hjerteforeningen.

Gevinsten kan ikke byttes til kontanter.

 **HJERTE  
FORENINGEN**

**matas**

[Hjerteforeningen.dk](http://Hjerteforeningen.dk)

Vognmagergade 7, 3. sal | 1120 København K | Tlf. 70 25 00 00 | STØT – MobilePay 29 29 33 41

# ELSK HJERTET

## 6 VEJE TIL ET LAVERE BLODTRYK

**Skal dit blodtryk ned?**  
Så følg en – og gerne flere af de 6 veje,  
som Hjerteforeningen viser dig her.

- ♥ **Hold op med at ryge**  
Når du ryger, stiger din risiko for at få hjertekarsygdomme. Blodkarrene tager skade, blodet størkner lettere, og årenerne forsnævres. Derfor får rygere flere blodpropper. Allerede 1-2 år efter rygestop er risikoen for en blodprop halveret.
- ♥ **Tab dig og spar på saltet**  
Dit kredsløb belastes af overvægt. Man taber sig lettest ved at spise mindre fedt. Ligeledes kan du nedsætte blodtrykket ved et lavt forbrug af salt.
- ♥ **Begræns alkoholindtaget**  
Drik højst to glas vin eller øl dagligt. Drikker du mere, kan det skade dit helbred og øge dit blodtryk.
- ♥ **Bevæg dig noget mere**  
Gå en rask tur, slå græs, svøm eller tag cyklen og hold et moderat tempo. Få pulsen op i sammenlagt mindst 30 minutter dagligt.
- ♥ **Undgå stress**  
Travlhed er ikke problemet, men stress kan føre til forhøjet blodtryk. Stress opstår, når du eksempelvis ikke føler, du har kontrol med din tilværelse, eller at du kan koble fra.
- ♥ **Tag din medicin**  
Har du fået ordineret medicin mod forhøjet blodtryk, er det afgørende, at du tager den. Det er ofte nødvendigt at tage flere typer medicin for at få den rigtige blodtryksværdi. Stands aldrig behandlingen uden at have talt med lægen, og kontakt din læge, hvis du oplever ubehag.



[Hjerteforeningen.dk](https://www.hjerteforeningen.dk)

Vognmagergade 7, 3. sal | 1120 København K | Tlf. 70 25 00 00 | STØT – MobilePay 29 29 33 41