

운동

고혈압을 낮추기 위한 약물 없는 접근법



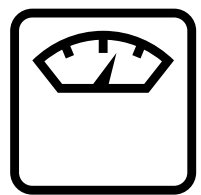
일주일에 **3번** 운동하세요.

하루에 25분씩



성인의 **33%**

고혈압을 가지고 있다.



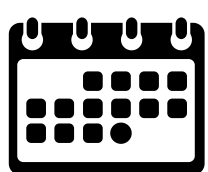
운동의 효과 :

- 기분 개선
- 체중 감소를 돕는다.
- 혈압을 낮춰준다.



SMBP 경험에 더하는 방법

혈압을 10mmHG 낮출 수 있습니다.



운동 중 시간 관리 방법

하루 30분 또는 주당 75분
운동하기



운동은 재미있을 수 있습니다!

- 잔디를 깎거나, 아이들과 놀거나,
산책을 할 수 있습니다.
- 심장이 빨리 뛰면 운동입니다!

SOURCE: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045206>

 cpacs.cosmo health center

6185 Buford Hwy, Bldg. G, Norcross, GA 30071 | 770-446-0929

www.cpacscosmo.org