

व्यायाम

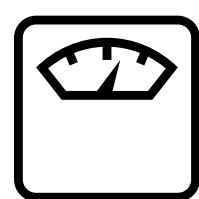
उच्च रक्तचाप कम गर्न एकऔषधि मुक्त दृष्टिकोण



हप्तामा ३ पटक व्यायाम गर्नुहोस्
एक दिनमा २५ मिनेटको लागी



३३% वयस्कहरूलाई
उच्च रक्तचाप छ



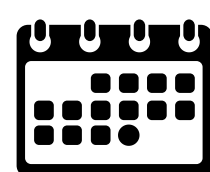
व्यायामले:

- मूडसुधार गर्दछ
- वजनघटाउन मद्दत गर्दछ
- रक्तचाप कम गर्दछ



यसले तपाईंको **SMBP** अनुभवमा
कसरी प्रभाव पार्दछ:

तपाईंको रक्तचाप १० mmHG ले घटाउन
सक्छ



व्यायाम गर्दा आफ्नो समय
कसरी व्यवस्थापन गर्ने

दिनको ३० मिनेटको लागी व्यायाम
गर्ने प्रयास गर्नुहोस्वा हप्तामा ७५ मिनेट



व्यायाम रमाइलो हुन सक्छ!

- तपाईंघाँस काट्न सक्नुहुन्छ, आफ्ना
बच्चाहरूसँग खेल्न सक्नुहुन्छ वा हिँड्न सक्नुहुन्छ
- यदि यसले तपाईंको मुटुको धड्कन छिटो बनाउँछ
भने त्यो व्यायाम हो!

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