

스트레스를 줄이고 혈압을 낮추는 방법

건강을 관리하고 고혈압을 예방하기 위해 사용할 수 있는 전략

충분한 수면을 취하세요.

열악한 수면은 기분, 에너지 수준 및 신체 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.



긴장푸는 방법 배우기

하루종 가끔씩 근육이 이완되도록 명상, 심호흡, 스트레칭을 연습하세요.



소셜 네트워크 강화

가족, 친구 및 사회 단체와 연결



효과적인 시간 관리 연습

일이 삶의 다른 영역에 방해가 되지 않도록 하십시오. 그 반대도 마찬가지입니다.



도움을 요청하세요.

 **cpacs**. cosmo health center

6185 Buford Hwy, Bldg. G, Norcross, GA 30071

770-446-0929

www.cpacscosmo.org

References

<https://www.health.harvard.edu/heart-health/7-ways-to-reduce-stress-and-keep-blood-pressure-down>