**Atitudiuni sănătoase pot ajuta în combaterea hipertensiunii**

* adoptarea unei alimentații sănătoase
* reducerea conținutului de sare din alimentație
* creșterea nivelului de activitate fizică

* menținerea unei greutăți sănătoase
* menținerea unei atitudini sănătoase față de consumul de alcool

*Source: Committee on Public HealthPriorities to reduce and control Hypertension in the U.S. Population, Institute of Medicine of the National Academies. A Population-Based Policy and Systems Change Approach to prevent and Control Hypertension, Report, v-173.2010. Washington, DC, USA, National Academies Press.*