

OBSAH

Milé čtenářky, milí čtenáři	9
Vysoký tlak - co je to?	12
Vysoký tlak je jasně definovaný	13
Co znamená systolický a diastolický?	14
Potíže vyvolané vysokým tlakem	15
Správné měření tlaku	16
Příčiny a rizikové faktory	18
Nebezpečí hypertenze	20
50 nejlepších metod	23
<i>Skupina 1: jídlo a pití</i>	24
Hodte přes palubu negativní postoje	25
Najděte důvody přejídání a vyvarujte se jich ...	26
Jezte uvědoměle	26
Dopřávejte si víc času	27
Vychutnávejte	28
Zmenšete porce	29
Snižte přísun energie	30
Jezte, jak často chcete	31
Vařte z čerstvých surovin	32
Chutné, ale ne tučné	32
Rozmanitost místo jednotvárnosti	34

Kvalitní ovoce a zelenina prospívají	34
Mlsejte sladké, ale v rozumné míře	35
Žízeň haste vodou	36
Solte přiměřeně	36
Káva, čaj, Coca-Cola jen v rozumné míře	37
Pijte méně alkoholu	37
Přestaňte kouřit	38
<i>Skupina 2: pohyb</i>	41
Chodte častěji pěšky	42
Vyzrajte na pohodlnost	44
Pohyby vestoje	44
Nevšední možnosti pohybu	46
Zapomeňte na výmluvy	46
Druh sportu pro potěšení	48
Jen žádná ctižádostivost, žádné rozčilení	49
Trénujte s optimální intenzitou	50
Trénujte hlavně výdrž	52
Posilujte svaly, ale mírně	54
Nestlačujte dech	55
Naučte se řeči těla	57
Stupňujte pomalu	58
Překonejte krize	60
Nepřestávejte sportovat	61
Neustále si rozšiřujte své sportovní obzory	62
<i>Skupina 3: relaxace</i>	63
Naplánujte si den	64
Vyvarujte se zbytečné zátěže	66

Žádné přehnané nároky	67
Pěstujte si zdravý egoismus	68
Naučte se delegovat	69
Jen žádný zbytečný pesimismus	70
Nenechejte se novým a nezvyklým vyvést z míry	72
Naučte se relaxační techniky	72
Dobrou noc	75
Na dovolené hledejte spíš podněty než vzrušení	77
Dopřávejte si teplo	78
Naučte se říkat ne	80
Přerušte stres krátkými cviky	81
Častěji se z plna hrdla smějte	83
Rozdávejte radost	84
Těšte se ze svého štěstí a častěji děkujte	85