

<b>Promjena</b>	<b>Preporuka za snižavanje visokog tlaka</b>	Snižavanje krvnog tlaka (procjena)
<b>Smanjenje tj. težine</b>	<b><u>Održavanje normalne tjelesne težine:</u></b> BMI = 18.5 do 24.9 kg/m <sup>2</sup> (BMI-„body mass indeks“ = tj. težina u kg/visina u m na kvadrat)	5 - 20 mmHg za svakih 10 kg izgubljene težine!
<b>Dijetna prehrana</b>	<b><u>Konzumirati više voća i povrća</u></b> te mliječnih proizvoda sa smanjenim udjelom masti	8 -14 mmHg
<b>Dijeta s manje soli</b>	<b><u>Smanjiti unos soli</u></b> u hrani na <i>ne više od 6 g</i> kuhinjske soli (NaCl) / dan	2 - 8 mmHg
<b>Tjelesna aktivnost</b>	<b><u>Redovite tjelesne aktivnosti</u></b> (kao što je brzo hodanje – najmanje 30 minuta na dan, većinu dana u tjednu)	4 - 9 mmHg
<b>Umjeren konzumacija alkohola</b>	<b><u>Ograničiti potrošnju alkohola</u></b> na ne više od 2 pića/dan za muškarace i ne više od 1 pića dnevno za žene (i mršavije osobe)	2 - 4 mmHg
	<b>Ukupno:</b>	<b>21 – 55 mmHg</b>

