

A mozgás a magas vérnyomás megelőzésének legjobb ellenszere



A magas vérnyomás növeli a szívbetegség és a stroke kockázatát, azonban megelőzhető testmozgással és egészséges étkezéssel. Ha valakinél már kialakult a betegség, a mozgás a gyógyszerek hatékonyságát is fokozza.

[Bővebben>>>](#)