The Hypertension Lifestyle Plan:

DIET

- **Eat less salt!** (limit to 2,000mg of sodium a day: READ LABELS!)
  - Processed foods are LOADED with salt! Cook your own food!
- **Eat more vegetables** (the more, the better!)
- Drink less Alcohol
- Use Olive Oil
- Eat more Fiber
- Eat more natural soy (tempeh, tofu)
- Eat more whole grains (for magnesium)
- Limit saturated fat intake (from animal products)
- Have a cup of GREEN tea
- **Go Garlic!**
  - 1 to 2 cloves a day.
  - Crush and let sit 10 min before cooking to stabilize active chemical

Exercise

- EACH Kilogram (2.2 pounds) of Lost body weight drops your blood pressure by almost 2 whole points!

Supplements/Herbs

- **Hibiscus Flower: AKA Hibiscus Tea, "Roselle", "Jamaica"**
  - Drinking one glass per day of this popular drink has been shown to drop blood pressure as much as 18 points!
  - Can buy in bulk herb section of Whole Foods $1.25 per/oz
  - Or can sometimes find pre-packaged in the tea section of your local supermarket
- CoEnzyme Q10
  - Dose: 60-120mg QD taken with Fat-containing meal (price - $$ 16)
- Magnesium
  - Best to get from food, but taking Magnesium Oxide 250-1000mg may reduce BP slightly
- Garlic supplements/whole clove
  - Best to just EAT IT!!!!
- Hawthorne
  - General heart tonic, small effect on blood pressure

Relax your Mind, Relax your Body

- Try this simple breathing technique once or twice a day
  - Sit comfortably or lie down
  - Slowly Breathe IN through your nose for a count of 5
  - Hold for a moment
  - Slowly Breathe OUT through your mouth for a count of 5
  - Repeat for 1-5 minutes until feeling relaxed (and happy blood pressure)

El plan de vida Hipertensión:

DIETA

- **Coma menos sal!** (Límite de 2,000 mg de sodio al día: Lea los ingredients!)
  - Los alimentos procesados están llenos de sal!
- **Coma más verduras** (cuanto más, mejor!)
- Limite las bebidas alcholicas
- Cosinen con aceite de oliva
- Comer más fibra
- Coma más natural de la soja (tempeh, tofu)
- Coma más granos enteros (por magnesio)
- Limite las comidas que contengan grasas saturadas (e productos de origen de animal)
- Tome mas Té Verde
- **Coma mas Ajo!**
  - 1 a 2 dientes de una al día.
  - Corte y deje reposar 10 minutos antes de cocinar para estabilizar químico activo

Ejercicio

- Cada kilogramo (2.2 libras) de pérdida de peso corporal baja la presión arterial en casi 2 puntos de todo!

Suplementos / Hierbas

- **Hibiscus Flor: También conocido como "Hibiscus Tea ", Roselle", "Jamaica"**
  - Se ha demostrado que la presión arterial se puede bajar tanto como 18 puntos bebiendo un vaso al día de esta bebida popular.
  - Puede comprar en la sección de hierbas a granel de Whole Foods $1.25 / oz
  - O, a veces pueden encontrar envasados en la sección de su supermercado local
- Coenzima Q10
  - Dosis: 60-120mg QD Se recomienda que se tome con comidas que contengan grasa (precio $16)
- Magnesio
  - Lo mejor es obtener de los alimentos, pero tomando "óxido de magnesio" 250 -1000 mg al dia puede reducir su presion.
- Los suplementos de ajo / clavo de olor entero
- Hawthorne

Relaje su mente y relaje su cuerpo

- Practique esta simple técnica de respiración una vez o dos veces al día
  - Siéntese cómodamente o acostado
  - Respire despacio por la nariz y cuente a 5
  - Mantenga la posición durante un momento
  - Lentamente exhale por la boca y una cuente a 5
  - Repita durante 1-5 minutos hasta que se sienta relajado