Ricorda di seguire uno stile di vita sano.

Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, ridurre il sale, assumere le giuste calorie, non fumare, fare attività fisica regolare almeno per un'ora tre volte alla settimana, prendere con continuità i farmaci antipertensivi, se prescritti,

controllare regolarmente la tua pressione

può aiutarti a

prevenire le malattie renali

L'ASPNAT ONLUS è un'Associazione di Volontariato, senza scopo di lucro,che opera per il sostegno e la diffusione della ricerca scientifica,
per la conoscenza e la prevenzione delle malattie del rene.

Per maggiori informazioni visita il sito WEB:

http:// www.aspnat.it
e-mail info@aspnat.it

ASPNAT
O.N.L.U.S.

A.S.P.N.A.T. Onlus
Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie
Alto Tavoliere
San Severo

TIENI D'CCHIO

LA TUA PRESSIONE !

Sig./ra……

Nato/a il ……

Terapia in corso		
Data	Farmaco	Dosaggio

Misurazione Pressione Arteriosa			
Data	Max	Min	FC

Misurazione Pressione Arteriosa			
Data	Max	Min	FC