

- توصیه‌هایی برای شیوه زندگی صحیح به منظور کاهش خطر بیماری قلبی عروقی

- اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید.
- غذای سالم بخورید.
- دریافت نمک خود را در حد کمتر از ۶ گرم روزانه نگاه دارید. (شامل نمک اضافه شده به غذا و نمک موجود در مواد خام)
- وزن و دور کمر خود را در حد مناسب نگاه دارید.
- فعالیت منظم ورزشی داشته باشید. ورزش هوازی می تواند سطح کلسترول توتالی، تری گلیسیریدها و کلسترول LDL را کم و سطح کلسترول HDL را افزایش دهد.



و اهتمامی آموزشی به بیماران جوی خون بالا

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.

تجربش - دکترتیب - خیالمنشایی - گوی رمنشی عباسی - پلاک ۲ - ۲۴۲

تلفن: ۰۱۱-۲۲۲۲۲۲۲۲ - ۲۲۲۲۲۲۲۲ - تلفاک: ۰۲-۲۲۲۲۲۲۲۲

ناشر: نشرات میرماہ (۱-۲) ۲۲۷۲۹۰ گرافیک مہدی ناظم زادہ
نویسنده: لیوگرافی و چاپ: قلم چاپ جوہر بند
دکتر لاجپاتی
نوبت و سال انتشار: ۱۳۹۱
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
قیمت: ۲۴۰۰۰ روپے
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۴۰-۸۶

[illegible]