



راه‌های افزایش فعایت بدنی



**فشارخون:**  
بدانیم و اقدام کنیم...  
بسیج ملی کنترل فشارخون

## برای کنترل فشارخون بالا



هنگام صحبت با  
تلفن، راه برویم.



در باغچه کوچک منزل خود  
باغبانی کنیم و برگ‌های  
خشک را جمع کنیم.



کارهای خانه را انجام دهیم  
برای مثال جارو بزنیم و  
زمین را دستمال بکشیم.



به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده  
از «کنترل از راه دور»، از دکمه‌های خود تلویزیون  
برای عوض کردن کانال استفاده کنیم.



با بچه‌هایمان بازی  
کنیم و با آنها به  
پیاده روی برویم.



۳۰ دقیقه از زمانی را که  
در اداره به ناهار اختصاص  
می‌دهیم ورزش کنیم.



وسیله نقلیه خود  
را بشوئیم و به  
کارواش نبریم.



خودروی خود را در جایی دورتر  
از مرکز خرید پارک کنیم  
و تا آن‌جا پیاده روی کنیم.



برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام  
رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده  
طی کنیم و یا از دوچرخه استفاده کنیم.



در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد،  
حتی الامکان به جای آسانسور یا پله برقی  
از پله برای بالا و پایین رفتن استفاده کنیم.



وقتی بچه‌ها را به پارک می‌بریم،  
به جای نشستن روی صندلی، در  
اطراف فضای بازی آن‌ها قدم بزنیم.



چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا  
محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به  
مقصد از اتوبوس پیاده شویم و بقیه مسیر را پیاده برویم. از ایستگاه  
دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده کنیم.



در روز تعطیل، به همراه  
یک دوست برای انجام  
یک پیاده روی طولانی  
مدت اقدام کنیم.

