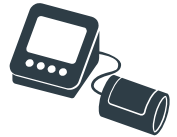
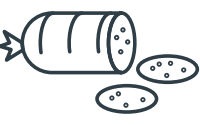
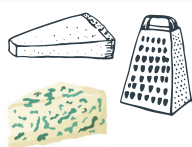
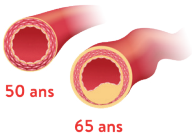
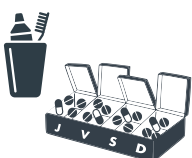


② Actions réalisées aujourd'hui

Date :

Objectif : réaliser un maximum de **PA** chaque jour !

	Pas de tabac	250 PA		Mesure de la tension avec un tensiomètre automatique au bras	1 000 PA
	Limitation des boissons alcoolisées	250 PA		Réalisation d'une automesure matin soir	1 000 PA
	Pas de sel ajouté avec la salière	500 PA		Pratique d'une activité d'intensité faible (marche, pilates, jardinage, golf) pendant 60 minutes	750 PA
	Pas d'exhausteurs de goût (sauces asiatiques, bouillons cubes, liquides aromatiques)	500 PA		Pratique d'une activité d'intensité modérée (aquagym, natation, vélo électrique, danse) pendant 45 minutes	750 PA
	Pas de salaisons (saucisse, jambon de pays, viande séchée, merguez...)	500 PA		Pratique d'une activité physique d'intensité élevée (jogging, cardio-training, cyclisme, marche nordique) pendant 20 minutes	750 PA
	Pas de fromages très salés (parmesan, pecorino, roquefort)	500 PA		Consultation médicale	1 000 PA
	Consommation d'aliments riches en potassium (avocat, amandes, cajou, fruits secs, banane...)	500 PA		Calculer l'âge des artères sur frhta.org/age-arteres	500 PA
	Apports caloriques réduits (moins de 2 000 calories)	500 PA		Bilan sanguin	500 PA
	Prise de tous les antihypertenseurs au dosage prescrit	4 000 PA		Bilan cardiologique	500 PA
	Prise du traitement sans oublier	4 000 PA		Bilan rénal	500 PA