Misurare 2 volte (intervallo 1-2 minuti) la pressione arteriosa prima di pranzo e/o prima di cena. Fare una media dei valori settimanali. Ideale < 135/85

massima minima cardiaca massima minima ca	ardiaca

Misurare 2 volte (intervallo 1-2 minuti) la pressione arteriosa prima di pranzo e/o prima di cena. Fare una media dei valori settimanali. Ideale < 135/85

DATA	Pressione massima	Pressione minima	Frequenza cardiaca	DATA	Pressione massima	Pressione minima	Frequenza cardiaca