

# NEBUŽ POD TLAKEM

ZPÁTKY K OPTIMÁLNÍMU  
KREVNÍMU TLAKU VLASTNÍMI  
SILAMI

program pro ty z vás,  
kteří chcete optimalizovat svůj krevní tlak  
i jinak, než jen léky

***Vlastními silami a úpravou svého životního stylu můžete pomoci normalizovat svůj krevní tlak a zvrátit tak orgánové poškození.***

## **KOMU JE PROGRAM URČEN?**

Klientům ve věku 18 – 60 let, kteří jsou motivováni ke změně životního stylu a optimalizovat tak svůj krevní tlak.

Vždy nabízíme odbornou podporu pro změnu životního stylu s cílem normalizovat krevní tlak nefarmakologicky nebo s minimem farmakologických prostředků, tj. léků.

## **CO PROGRAM OBNÁŠÍ?**

- účast v programu je minimálně 1 rok
- vždy po roce dojde ke zhodnocení výsledků a zdravotního stavu
- po vstupním vyšetření (měření kvality spánku, míry stresu, somatické vyšetření apod.) je každému stanoven osobní plán zahrnující plán redukce krevního tlaku, LDL cholesterolu, kouření, redukci váhy, pohybové aktivity apod.
- klinická kontrola vždy nejméně 1 x za 6 měsíců

*Do tohoto programu vstupují také naši odborníci napříč obory, tj. kardiologové, pneumologové, psychologové, obezitologové, nutriční a pohyboví terapeuti.*

## **JAK SE PŘIHLÁSIT?**

K přihlášení využijte formulář na [czp.fnol.cz/nebud-pod-tlakem](http://czp.fnol.cz/nebud-pod-tlakem)

Případně emailem na [nebudpodtlakem@fnol.cz](mailto:nebudpodtlakem@fnol.cz)

## **CENTRUM ZDRAVÍ A PREVENCE**

**Fakultní nemocnice Olomouc**

Zdravotníků 248/7

779 00 Olomouc