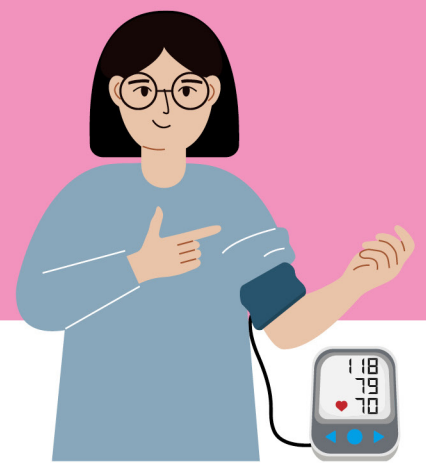


SELBSTMESSUNG DES BLUTDRUCKS



Die **3x3** Regel

3

**MESSUNGEN
AM MORGEN** (et en
gras) vor dem
Frühstück

3

**MESSUNGEN AM
ABEND** nach dem
Abendessen

3

**TAGE
IN FOLGE**



In sitzender und
ruhiger Position
in einem Abstand
von 1 Minute

In ein
Erhebungsblatt
eintragen

Der
Durchschnittswert der
18 Messungen sollte
unter 135/85 liegen

Sollte vor
jedem
Arztbesuch
gemacht
werden



**Agir pour
le Cœur
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

