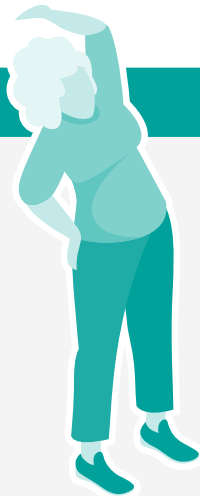


Estilo de vida



Objetivo

- **Dieta saludable**
- **Cintura:** < 94 cm hombres < 80 cm mujeres
- **Entrenamiento físico de intensidad baja-moderada:** Llegar a los 10.000 pasos diarios.

Evitar

- **Tienes que dejar de fumar;** si hace falta, busca ayuda.
- **Evita el consumo excesivo de alcohol.**
Intenta sustituirlo por bebidas sin alcohol. Evita también las bebidas azucaradas. Bebe preferentemente agua.
- **Evita el consumo de drogas.**

¿Cómo te ayudaremos?

- **Asesoramiento sanitario.**
- **Programa de educación de dieta.**
- **Programa de educación en entrenamiento físico.**
- **Recomendaciones de salud general.**

Valores óptimos

- **Presión arterial sistólica** 120-129mmHg
- **Presión arterial diastólica** 70-79mmHg
- **Control glicémico (HbA1C<7%)**
- **Control lipídico (LDL<55mg/dL) (<1,4 mmol/l)**