

# Как себе помочь при понижении атмосферного давления?



- ✓ Важным моментом является нормализация своего артериального давления и поддержание его на привычном (нормальном) уровне.
- ✓ Пейте больше жидкости (чай зеленый, с медом)
- ✓ В эти дни не отказывайтесь от утреннего кофе
- ✓ В эти дни не стоит отказываться от утреннего кофе
- ✓ Принимайте настойки женьшеня, лимонника, элеутерококка
- ✓ После рабочего дня примите контрастный душ
- ✓ Ложитесь спать раньше обычного времени

