

# Kijan mwen kapab fè pou tansyon mwen bese?



## Elimine manje ki gen anpil sèl ak asezònman.

- Itilize plant awomatik ak epis fre nan manje ou nan plas sèl ak asezònman.
- Plant awomatik yo tankou bazilik, anèt, koryand, saj (yo rele li plant awomatik sakre tou), ak ten yo se bon bagay ki pou bon gou.
- Ou kapab asezonnen manje ou an ansanm ak kanèl, tout epis, pwav kayèn, curry, ak lay.

## Manje 2 fwi oswa legim abaz potasyòm chak jou.

- Fwi ki gen potasyòm yo se fig, zoranj, melondlo, kantaloup, melon myèl, ak tomat.
- Legim ki gen potasyòm yo se djondjon, patat dous, epina ak tomat seche nan solèy.

## Respire!

- Chak jou, chèche yon kote ki pa gen bri pou chita pandan 5 minit ak je ou yo ki fèmen. Konsantre ou sou enspirasyon ak ekspirasyon ki long ak dousman.

## Tande mizik dous ak rekonfòtan.

- Tande mizik k ap fè w detann ou.

## Ale mache epi pase ti tan deyò nan pak.

- Lè fre ansanm ak espas ki gen anpil pyebwa (espas vèt) desann tansyon.

## Dòmi anpil.

- Nou dwe dòmi omwen 7-8 èdtan chak swa.

## Bwè anpil dlo.

- Pote yon boutèy dlo ak ou tout kote ou prale.