

Leichter leben - Blutdruck im Griff

Kursbeitrag:

Teilnahme kostenlos

Ort:

Online

Beschreibung:

Bei dauerhaft zu hohem Blutdruck ist Ihre Gesundheit in Gefahr!

Sie erfahren alles Wesentliche zum Thema Blutdruck und den Risiken von Bluthochdruck. Wir informieren Sie auch über Ihre individuellen Möglichkeiten, Ihren Blutdruck positiv zu beeinflussen. Inhalte sind: - Blutdruck allgemein - Risiken von Bluthochdruck - Einfluss von Ernährung, Bewegung und Stress & Entspannung auf den Blutdruck - Blutdruck, Alkohol & Nikotin - Beantwortung individueller Fragen - Weiterführende Informationsmaterialien

Nähere Informationen, Termine und Anmeldung unter:

<https://www.gesundheitskasse.at/vema>