


Blood Pressure Journal



Diario Guidato di 30 Giorni




Tabella / Registro

Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

-
- Measure blood pressure morning and evening, at the same times each day
 - Take two readings per session, 1-2 minutes apart, and record the average
 - Sit quietly for 5 minutes before measuring; feet flat, back supported, arm at heart level
 - Always use the same arm — use the one that gives higher readings
 - Record systolic, diastolic, pulse, and any symptoms
 - Bring the journal to every cardiology appointment



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

