

¿CÓMO REDUCIR LA *presión arterial* NATURALMENTE?

Aumenta el consumo de:



Ajo



Hojas verdes



Uvas



Plátano



Bétabel



Quinoa



Sandía

Reduce el consumo de:



Comida chatarra



Sal industrial



Cafeína



Embutidos

Alimentos altamente procesados



Alcohol

