

Глава 2. Как мерить правильно

Сядьте, обопритесь на спинку стула, поставьте ноги на пол и посидите пять минут молча. Рука с манжетой лежит на столе, манжета — на уровне сердца.

Делайте два замера с перерывом в минуту и записывайте оба. Утром — до лекарств и завтрака, вечером — до ужина.