



Pas d'exercice 30 minutes  
avant la mesure



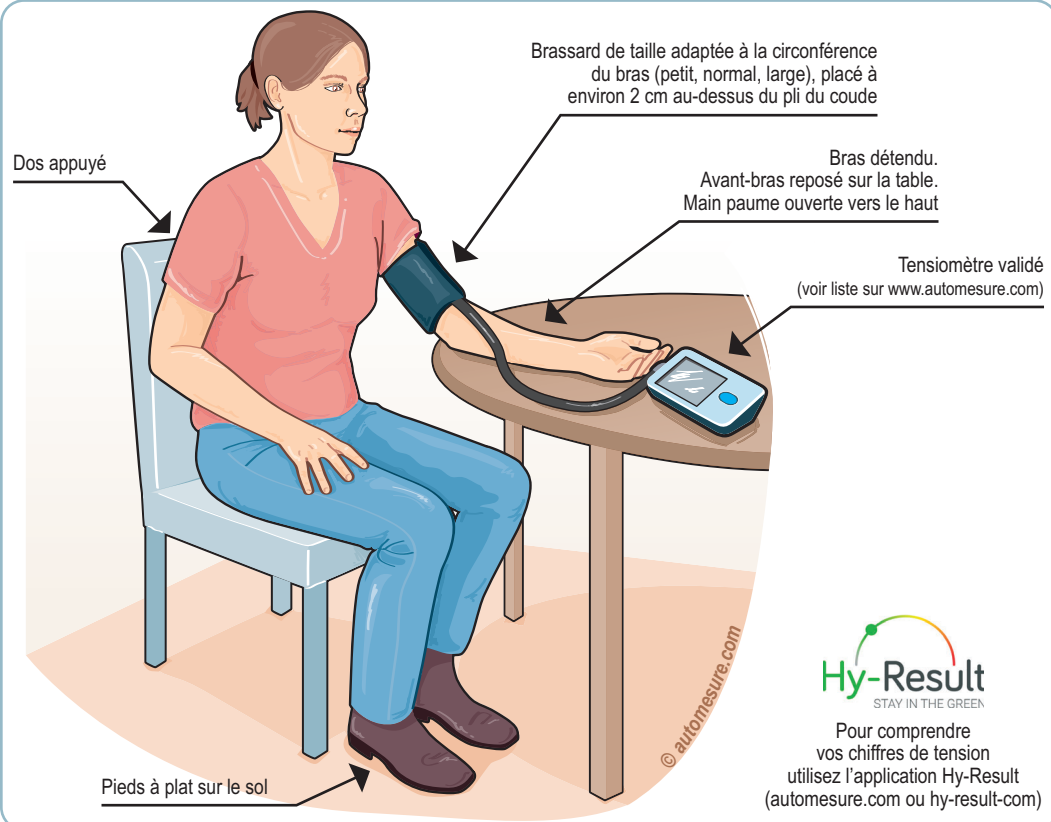
Reposez-vous 5 minutes  
avant la mesure



Ne pas parler  
pendant la mesure



Ne pas fumer, pas de café  
15 minutes avant la mesure



**Hy-Result**  
STAY IN THE GREEN

Pour comprendre  
vos chiffres de tension  
utilisez l'application Hy-Result  
([automesure.com](http://automesure.com) ou [hy-result.com](http://hy-result.com))