

ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

120/80 мм рт. ст.



УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ НЕ БОЛЕЕ

6,1 ммоль/л



ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ

5 ммоль/л



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

мужчины до 94 см

женщины до 80 см



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

от 19 до 25 кг/м²

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



500 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ ВЕСА



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



10 000 ШАГОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ОТСУСТВИЕ СТРЕССА