

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



**500г ОВОЩЕЙ
И ФРУКТОВ
В ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ
ВЕСА**



**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИБЫЧЕК**



**10 000 ШАГОВ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА**