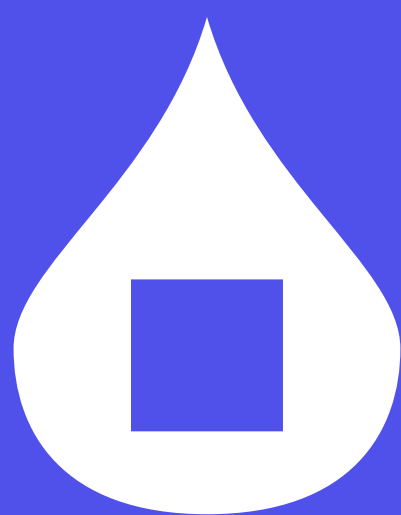


ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



**АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**

120/80 мм рт. ст.



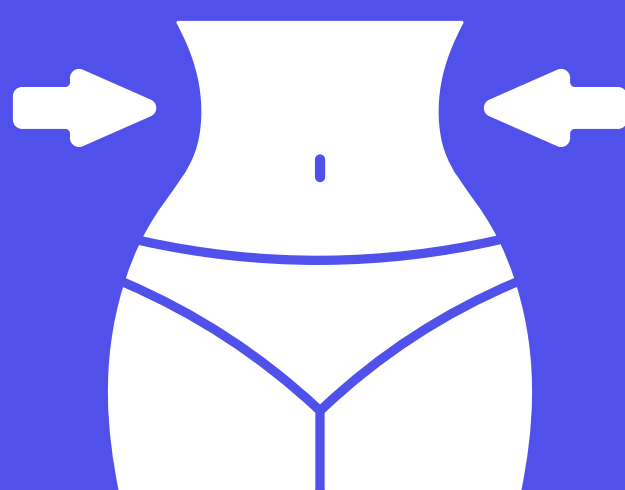
**УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ
В КРОВИ НЕ БОЛЕЕ**

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
ПРИВЫЧЕК**



**10 000 ШАГОВ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА**