



ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



102 и 88

окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



0

сигарет

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!



или

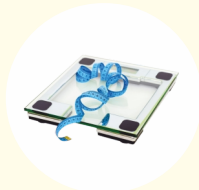
500

грамм фруктов
и овощей



5

порций в день



19-25

оптимальный
индекс массы
тела



или

30

минут умеренной
физической
активности



10 000

шагов в день