



ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



0

сигарет



5

порций овощей и
фруктов в день



10

минут тишины и
релаксации в день



25

индекс массы тела
< 25 кг/м²



150

минут физической
активности в неделю
(например, быстрая ходьба)

