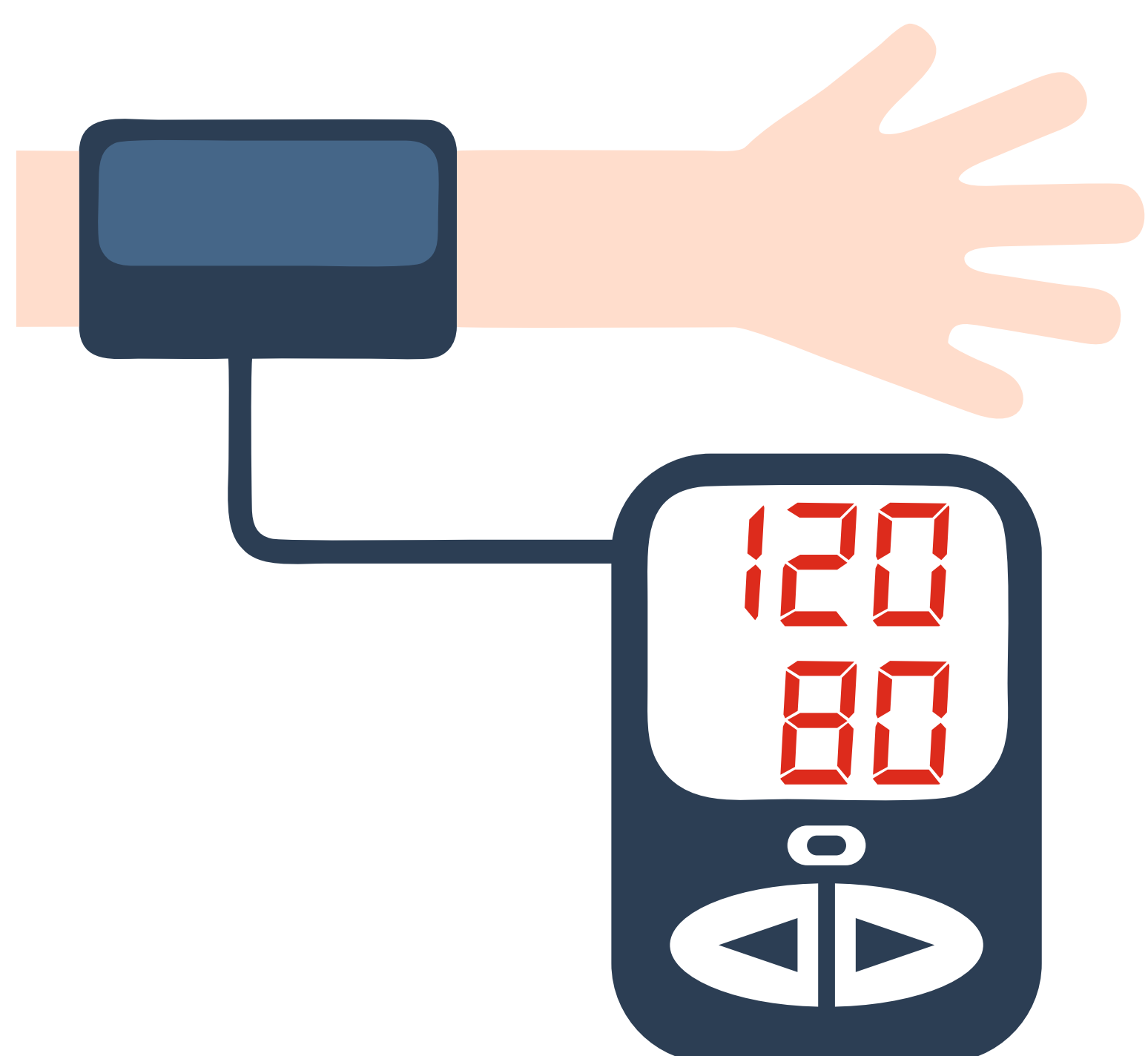


ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



140/90

давление ниже
140/90 мм рт. ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



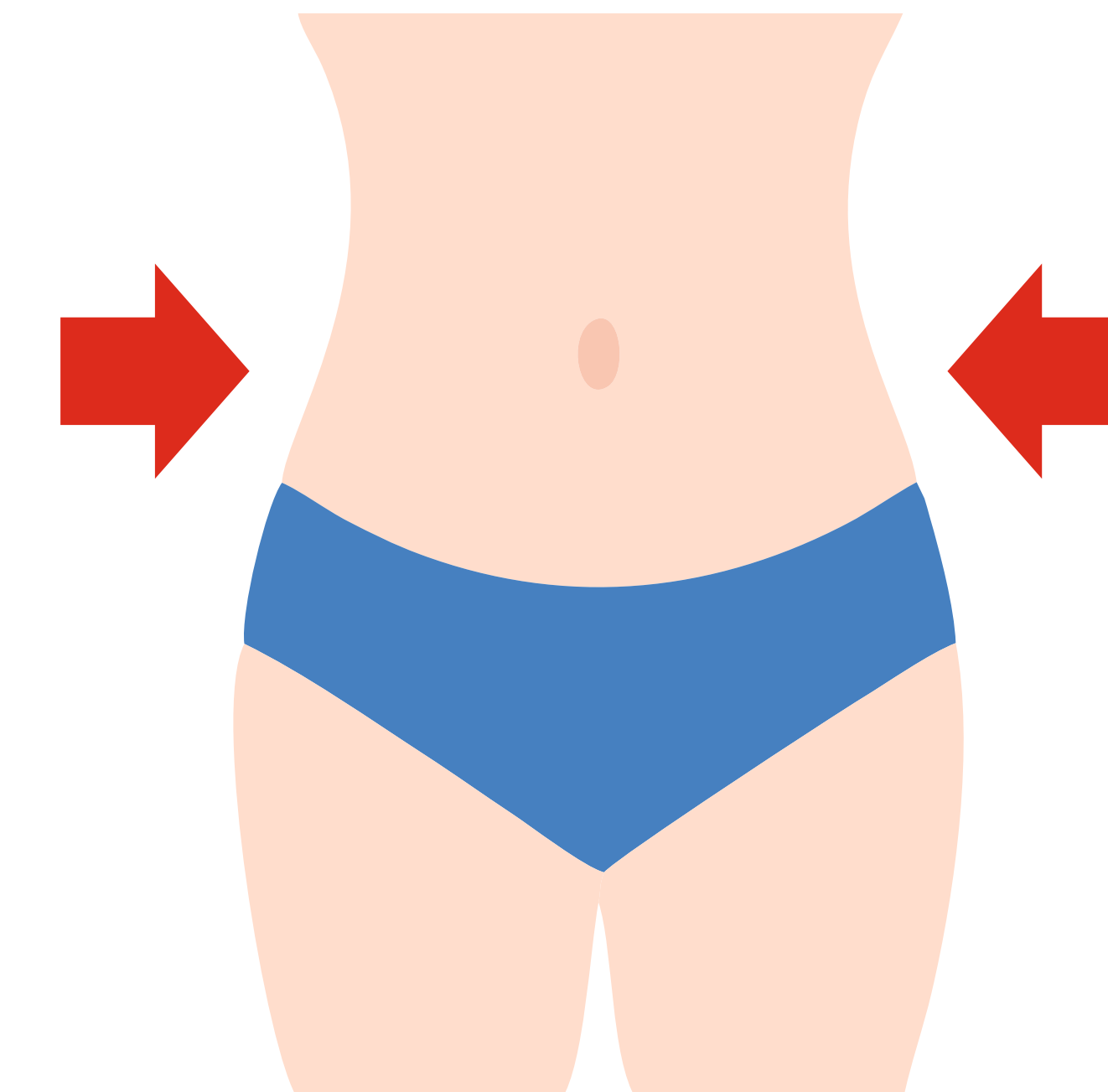
0

сигарет



6

глюкоза
ниже 6 ммоль/л



102 и 88

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



500

грамм фруктов
и овощей

или



5

порций
в день



19-25

оптимальный
индекс массы
тела



30

минут умеренной
физической
активности



или

10000

шагов в день

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!