

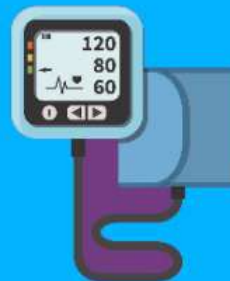


ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



10 000
шагов в день или
150 мин умеренной или
75 мин интенсивной
физической нагрузки
в неделю

нормальное давление
120-129/80-84
мм.рт.ст.



глюкоза
ниже
6 ммоль/л



общий холестерин
ниже **5** ммоль/л
и ЛПНП
2,6 ммоль/л



102/88
окружность талии
менее **102** см
у мужчин,
менее **88** см
у женщин

400 грамм
фруктов
и овощей



оптимальный
индекс
массы тела
18,5-24,9 кг/м

0
сигарет



ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ