

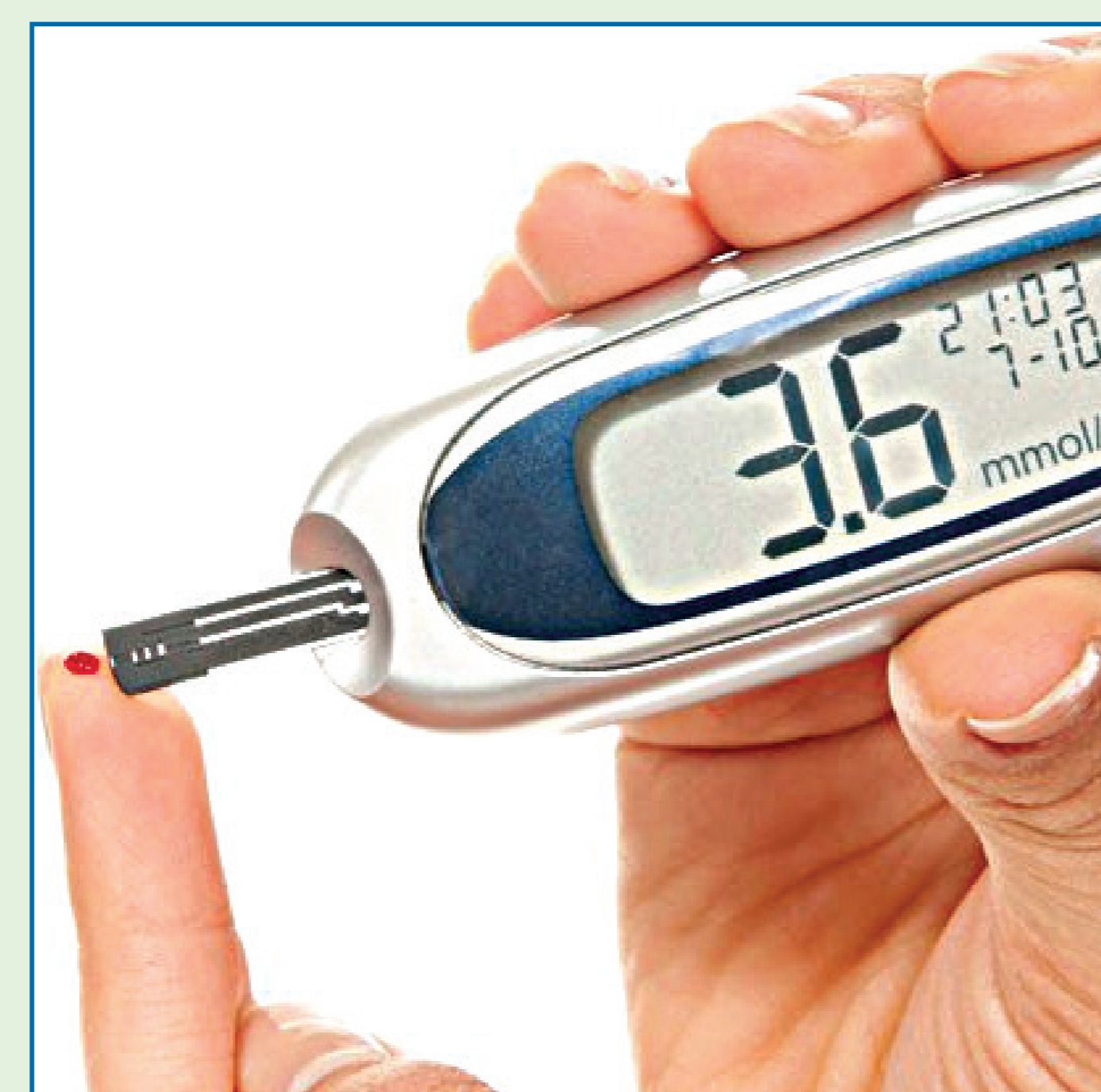
СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Здоровые цифры здорового человека



140/90

давление ниже
140/90 мм рт. ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0

сигарет



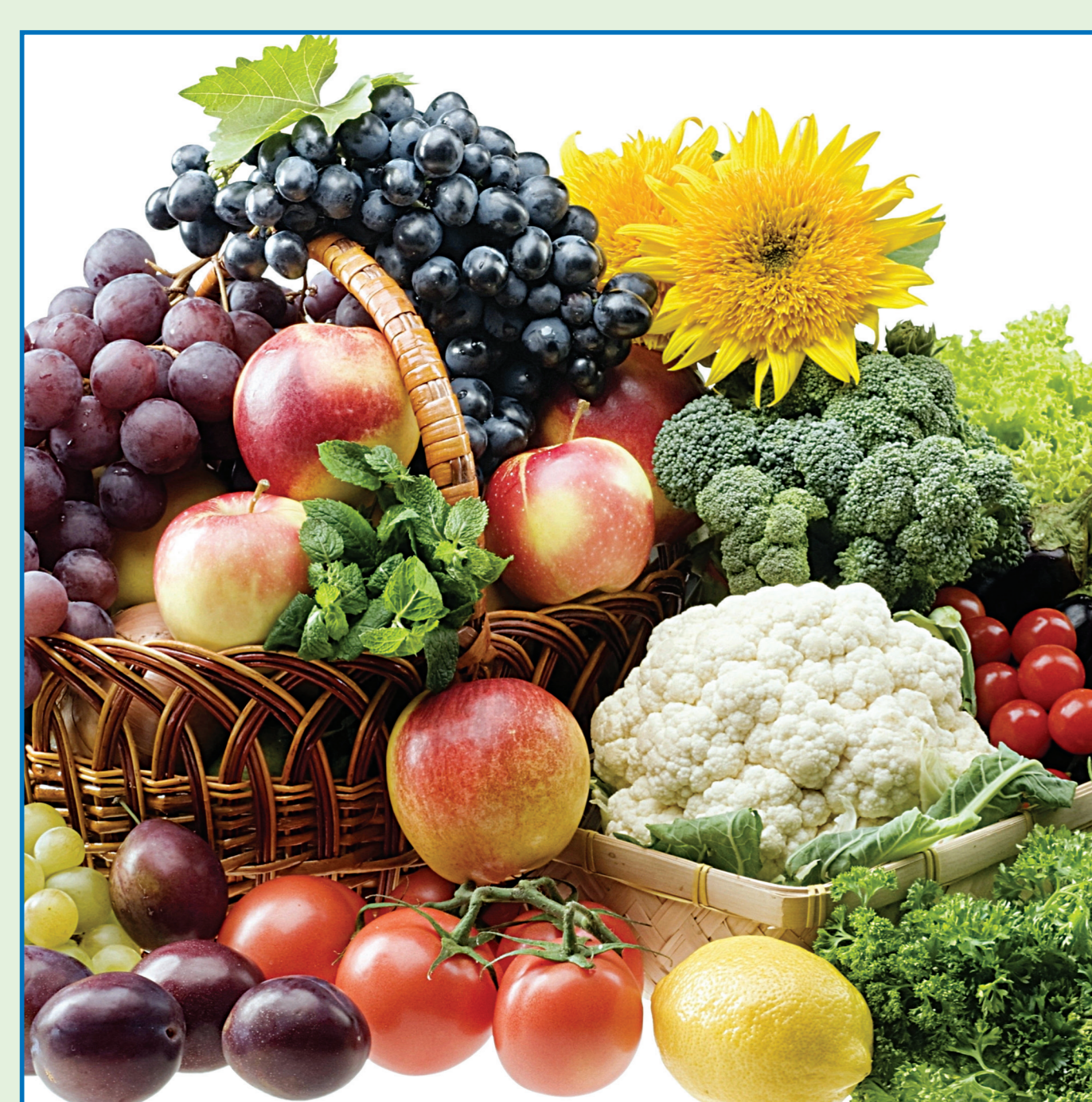
6

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

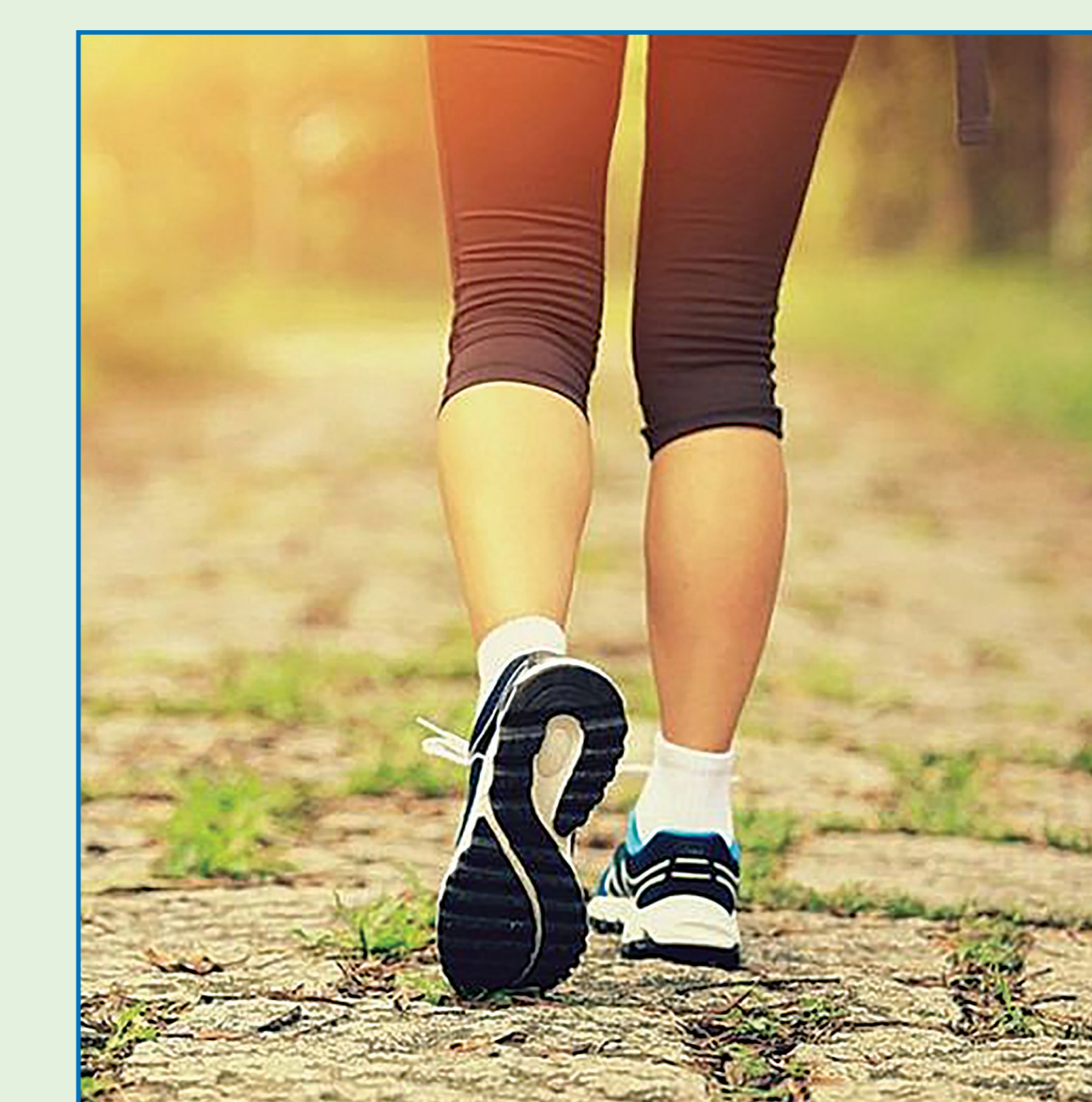
оптимальный
индекс массы
тела



30

минут умеренной
физической
активности

или



10000

шагов в день

Это должен знать каждый!