



Министерство здравоохранения Пензенской области

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ

ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



140/90

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
ниже 140/90 мм рт. ст.



6

ГЛЮКОЗА

ниже 6 ммоль/л



5

ХОЛЕСТЕРИН
ниже 5 ммоль/л



500

ГРАММ ФРУКТОВ И
ОВОЩЕЙ В ДЕНЬ



10 000

ШАГОВ В ДЕНЬ



102 и 88

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

менее 102 см у мужчин

менее 88 см у женщин



СОН

7

часов в сутки



0

СИГАРЕТ