Министерство здравоохранения Пензенской области

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

140/90

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
ниже140/90 мм рт. ст.

5

ХОЛЕСТЕРИН
ниже 5 ммоль/л

10 000

ШАГОВ В ДЕНЬ

СОН

7

часов в сутки

6

ГЛЮКОЗА
ниже 6 ммоль/л

500

ГРАММ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В ДЕНЬ

102 и 88

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин

0

СИГАРЕТ