

«ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ» ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



140/90

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
ниже 140/90 мм рт. ст.



5

ХОЛЕСТЕРИН
ниже 5 ммоль/л



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 В ДЕНЬ



10 000

ШАГОВ В ДЕНЬ



0

СИГАРЕТ

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ