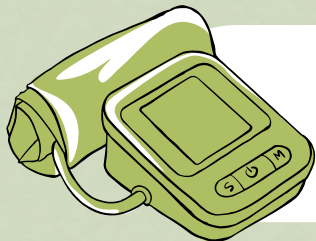
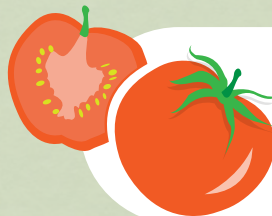




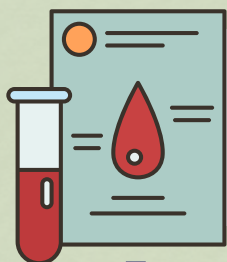
# Здоровые цифры здорового человека



Давление ниже  
**140/90**  
мм.рт.ст



**500**  
грамм фруктов  
и овощей



Общий холестерин  
ниже **5** ммоль/л



порций **5**  
в день



Глюкоза в крови  
ниже **6** ммоль/л



**19-25**  
Идеальный индекс  
массы тела



**0** Сигарет в день



минут умеренной  
**30** физической  
активности



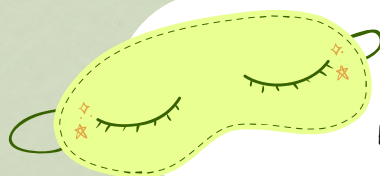
Не более **5**  
грамм соли в сутки



**10000**  
шагов в день



Окружность талии:  
менее **94** см у мужчин,  
менее **80** см у женщин



часов **7**  
ночного сна

## ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!