



ГБУЗ НО НОСОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Здоровые цифры

здорового человека

Следуйте правилам
здоровых цифр - и Вы
всегда будете чувствовать
себя хорошо!



19-25

идеальный индекс
массы тела



5

не более 5 грамм
соли в сутки



6

глюкоза в крови
ниже 6 ммоль/л



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



500

грамм овощей
и фруктов



94 и 80

окружность талии:
менее 94 см у мужчин
менее 80 см у женщин



10000

шагов в день



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



30

минут умеренной
физической
активности



0

сигарет



5

порций в день



7

часов
ночного сна

