

Здоровые цифры здорового человека



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



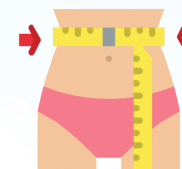
0

сигарет



6

глюкоза крови
ниже 6 ммоль/л



94 и 80

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



5

не более 5
грамм соли
в сутки



500

грамм фруктов
и овощей



5

порций
в день



19-25

идеальный индекс
массы тела



30

минут умеренной
физической
активности



10000

шагов в день



7

часов
ночного сна



Здоровье в цифрах - не что иное, как
правила здорового образа жизни,
следуйте им - и всегда будете чувствовать
себя хорошо.

Еще больше
о здоровье здесь

