



ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



140/90
давление ниже
140/90 мм рт. ст.



5
общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0
сигарет



6
глюкоза
ниже 6 ммоль/л



102 и 88
окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



19-25
оптимальный
индекс массы тела



500
грамм фруктов
и овощей



5
порций
в день



30
минут умеренной
физической
активности



10000
шагов
в день

Это должен знать каждый!

ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРАХ
ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКЕ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА



УЛ. ЖЕРДЕВА, 100,
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 32Б
ТЕЛ: 377-300, ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:
ПОЛИС ОМС, ПАСПОРТ