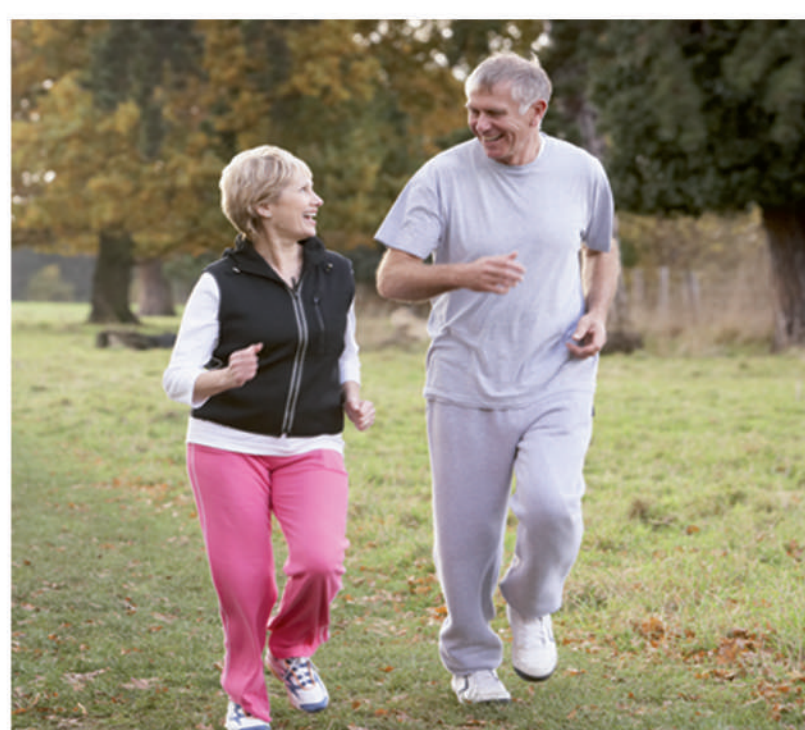


Здоровые цифры здорового человека



0
сигарет

Давление ниже
140/90
мм.рт.ст.



3 или
километра
пешком в день

30
минут умеренной
физической
активности



5 или
порций

500
грамм фруктов
и овощей в день

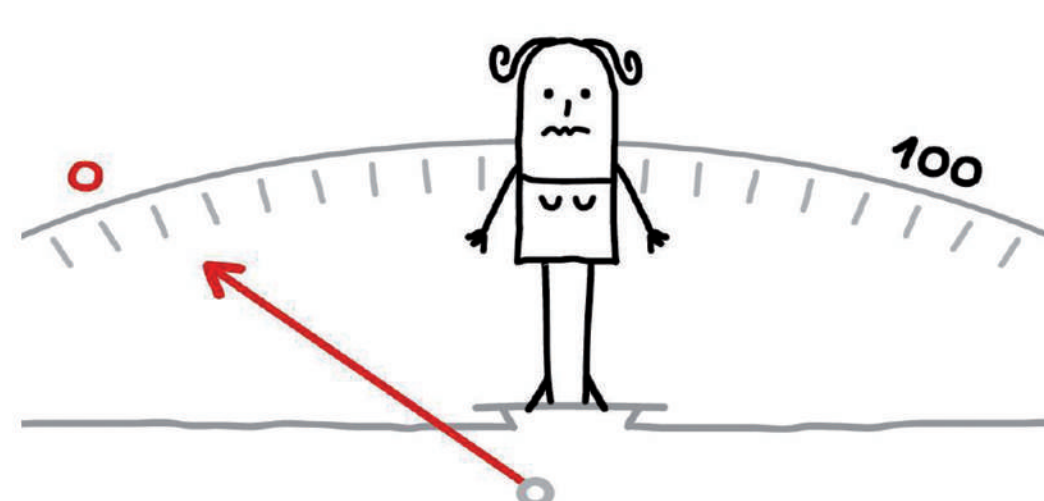


Уровень общего
холестерина ниже
5
ммоль/л

Окружность талии
менее **94** см
для мужчины
менее **80** см
для женщины

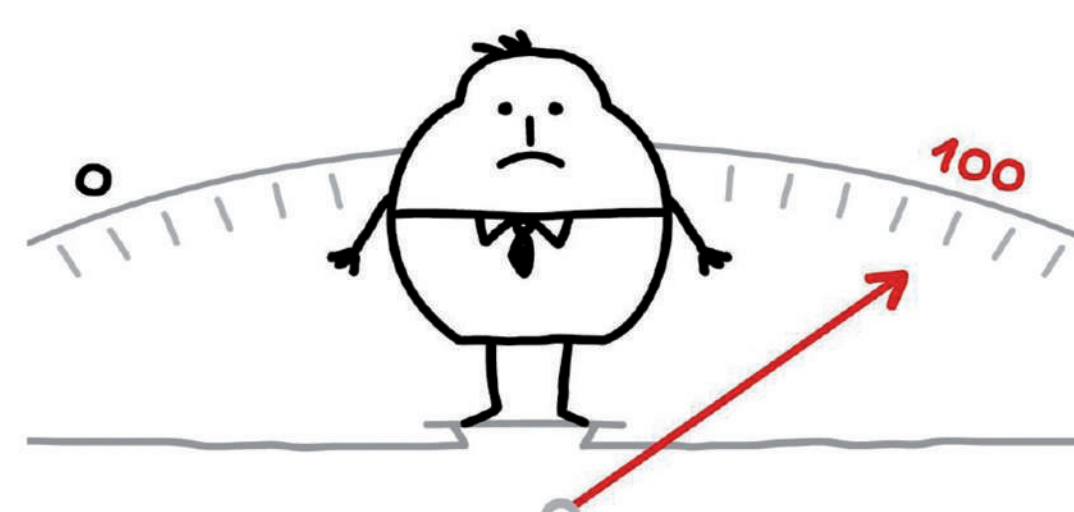


Индекс массы тела не ниже



18,5

Индекс массы тела не выше



25

Это должен знать каждый!