

# ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



**АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ**

120/80 мм рт. ст.



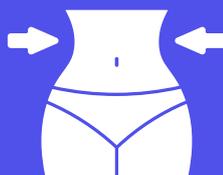
**УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ  
В КРОВИ НЕ БОЛЕЕ**

6,1 ммоль/л



**ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН  
МЕНЕЕ**

5 ммоль/л



**ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ**

мужчины до 94 см  
женщины до 80 см



**ИНДЕКС  
МАССЫ ТЕЛА**

от 19 до 25 кг/м<sup>2</sup>

## 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**500г ОВОЩЕЙ  
И ФРУКТОВ  
В ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ  
ВЕСА**



**ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК**



**10 000 ШАГОВ  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА**



Официальный портал  
Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!  
**TAKZDOROVO.RU**



Официальная группа ВКонтакте Центра общественного  
здоровья и медицинской профилактики Пермского края  
**VK.COM/COZMP59**