Служба здоровья

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

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^2

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