

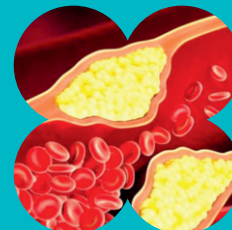
ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



**АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**
120/80 мм рт. ст.



**УРОВЕНЬ
ГЛЮКОЗЫ 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/м²

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**500 г. ОВОЩЕЙ
И ФРУКТОВ
В ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ
ВЕСА**



**ОТКАЗ
ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИБЫЧЕК**



**10 000 ШАГОВ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА**