

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**ЕСТЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**



**ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ
ВЕСА**



НЕ КУРИТЬ



**ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА**

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, ВАЖНО ЗНАТЬ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ И ХОЛЕСТЕРИНА У СЕБЯ В КРОВИ И ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА



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



500

грамм фруктов
и овощей

или



5

порций
в день



19-25

оптимальный
индекс массы
тела



30

минут умеренной
физической
активности

или

10000

шагов в день

Это должен знать каждый!