

Это должен знать каждый!

140/90



Давление ниже
140/90 мм рт.ст.

6



Глюкоза ниже
6 ммоль/л

5



Общий холестерин
ниже 5 ммоль/л

19-25



Оптимальный индекс
массы тела

500



граммов фруктов
и овощей в день

**ЗДОРОВЫЕ
ЦИФРЫ
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА**

94 и 80



Окружность талии
менее 94 см у мужчин,
менее 80 см у женщин

0

сигарет

NO SMOKING!

10 000



шагов в день

30

ИЛИ



минут умеренной
физической активности



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



доступно в
Google play