

Это должен знать каждый!



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



102 и 88

окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



0

сигарет



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



500

грамм фруктов
и овощей

**ЗДОРОВЫЕ
ЦИФРЫ
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА**



10000

шагов в день

ИЛИ



5

порций в день

ИЛИ



30

минут умеренной
физической
активности



19-25

оптимальный
индекс массы тела



ЦЕЛИ В ОБЛАСТИ



УСТОЙЧИВОГО
РАЗВИТИЯ

