



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



давление ниже
140/90 мм рт. ст.



общий
холестерин ниже
5 ммоль/л



0 сигарет



глюкоза ниже
6 ммоль/л



500 грамм
фруктов
и овощей в день



19-25
оптимальный
индекс массы тела



30 минут в день
физической
активности или
10 000 шагов



окружность талии
не более 94 см
у мужчин, не более
80 см у женщин

ЭТО ДОЛЖЕН
ЗНАТЬ КАЖДЫЙ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

ПРОГРАММА ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ В ПОДМОСКОВЬЕ

**УБЕДИСЬ,
ЧТО ТЫ ЗДОРОВ!**

