

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



120/80

артериальное давление не > 140/90 мм рт.ст.



5

общий холестерин < 5 ммоль/л



0

сигарет в день



6

глюкоза ниже 6 ммоль/л



94 и 80

окружность талии < 94 см у мужчин и < 80 см у женщин



500

грамм фруктов и овощей в день



5

порций фруктов и овощей в день



18,5 - 24,9

оптимальный индекс массы тела



30

минут умеренной физической активности в день



10 тыс.

минимум шагов в день

Знай свои цифры - управляй своим здоровьем!



КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Кемерово
Рукавишникова, 1



8 (3842) 442270



osmp@kuzdrav.ru



zdorov_kuzbass



osmp42



Сайт - osmp42.ru



Наши проекты



Медицинские новости



Статьи и журнал о здоровье



On line - школы



Уроки здоровья



Видео - лекции



Корпоративные программы



Муниципальные программы