

# ЦИФРЫ ЗДОРОВЬЯ

Артериальное давление  
не более **140/90**  
мм рт. ст.



Уровень холестерина  
ниже **5,0** ммоль/л



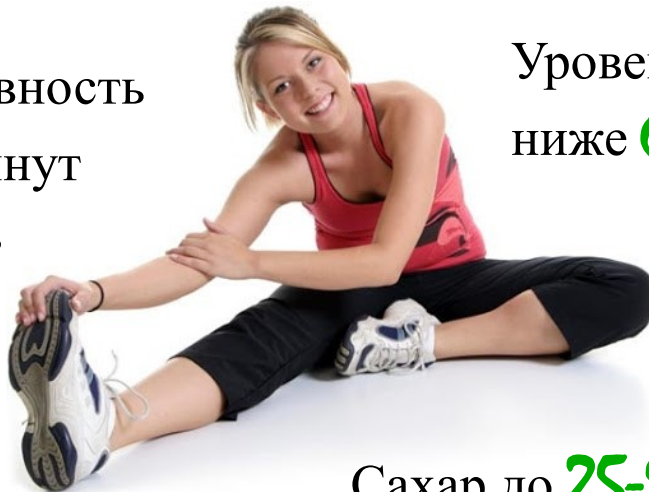
Окружность талии  
у мужчин – менее **102** см  
менее **88** см – у женщин



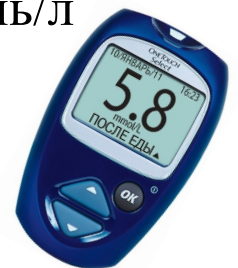
Ежедневно **5** порций  
овощей (за исключением  
картофеля) и фруктов  
(**400-500** граммов)



Физическая активность  
ежедневно **30** минут  
или 10 000 шагов



Уровень глюкозы в крови  
ниже **6,0** ммоль/л



**1,5-2,0** литра  
питьевой  
негазированной  
воды в сутки

Сахар до **25-50** граммов в день



Соль не более  
**5** граммов  
в день



Ночной сон **7-8** часов

Индекс массы тела **19-25**  
ИМТ = вес (кг) / рост (м<sup>2</sup>)

