

Здоровые цифры здорового человека

Здоровье – главная ценность жизни каждого человека. Существуют компоненты здорового образа жизни, выраженные в цифрах, которыми рекомендуется руководствоваться в повседневной жизни для поддержания и сохранения здоровья.

Вашему здоровью ничего не угрожает, если у вас:

- Артериальное давление – ниже **140/90** мм.рт.ст;
- Общий холестерин – от **3,5** до **5** ммоль/л;
- Глюкоза (сахар) в крови – ниже **6** ммоль/л;
- Оптимальный индекс массы тела – **19 - 25**;
- Окружность талии – менее или равно **102** см у мужчин, менее или равно **88** см у женщин.

Здоровье в цифрах - не что иное, как правила здорового образа жизни, следуйте им - и всегда будете чувствовать себя хорошо.



- Вам следует знать, что необходимо ежедневно:
- употреблять **500** грамм фруктов и овощей;
 - Соль не более **5** грамм;
 - Спать – не менее **7** часов (для взрослых);
 - Больше двигаться – не менее **30** минут ежедневно (или **10 000** шагов)
 - Не курить.

Еще больше
о здоровье здесь

