

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



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$$

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



ocmp@kuzdrav.ru



zdorov_kuzbass



ocmp42



Сайт - ocmp42.ru



Наши проекты



Медицинские новости



Статьи и журнал о здоровье



On line - школы



Уроки здоровья



Видео - лекции



Корпоративные программы



Муниципальные программы

Наша основная цель – сохранение *здоровья* людей