

Здоровье – это настоящее богатство, которое мы с вами часто игнорируем. Здоровые люди редко задумываются о том, как правильно и разумно устроить свой быт и жизнедеятельность, чтобы их здоровье оставалось крепким и надёжным на продолжительную перспективу. А между тем, здоровье очень легко потерять. Люди, страдающие теми или иными, особенно хроническими заболеваниями, каждодневно сталкиваются с массой проблем, которые отвлекают их от полноценной жизни.

Мы знаем собственный вес, рост и размер обуви. А знаем ли мы с вами цифры, которые действительно важны? С точки зрения здоровья, существуют определенные цифры, различие которых может быть крайне значительным. Чтобы дать быструю оценку своему здоровью и оставаться в хорошей форме, проверьте эти 10 цифр, которые должен знать каждый.



140/90
давление ниже
140/90 мм.рт.ст



5
общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



102 и 88
окружность талии менее
102 см у мужчин, менее
88 см у женщин



0
сигарет

**ЗДОРОВЫЕ
ЦИФРЫ
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА**



6
глюкоза
ниже 6 ммоль/л



500
грамм фруктов и
овощей



30
минут умеренной
физической активности



5
порций в день



19-25
оптимальный
индекс массы тела



10000
шагов в день