Формула здоровья

Здоровые цифры здорового человека – важно знать и контролировать!

▶ менее 140/90 мм рт. ст. –[артериальное давление](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/esli-u-vas-povysheno-arterialnoe-davlenie.html)  
▶ 5,0 ммоль/л – общий [холестерин](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/chto-nado-znat-o-holesterine.html) крови   
▶ менее 102 см для мужчин и менее 88 см для женщин – окружность талии   
▶ 5 порций [овощей](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/4-poleznyh-ovoshha-kotorye-vy-navernyaka-davno-ne-eli.html) и фруктов ежедневно   
▶ менее 5,0 граммов[соли](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-umenshit-potreblenie-soli.html) в день   
▶ 10 000 шагов ежедневно   
▶ [не курить](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/9-dostovernyh-faktov-o-kurenii.html)  
▶ не иметь избыточного [веса](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/modno-li-imet-lishnij-ves.html)

Информация подготовлена ФГБУ «НМИЦ ТПМ» по материалам Минздрава РФ

