

ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Новокуйбышевский отдел информирует.

Здоровые цифры здорового человека.

Вашему здоровью ничего не угрожает, если у вас:

- ✔ Артериальное давление- ниже 140/90;
- ✔ Общий холестерин- от 3,5 до 6 ммоль/л;
- ✔ Глюкоза (сахар) в крови/ ниже 6 ммоль/л;
- ✔ Оптимальный индекс массы тела- 19-25;
- ✔ Окружность талии- менее или равно 94 см у мужчин, менее 80 см у женщин.

Вам следует знать, что необходимо ежедневно:

! Питаться правильно- 500 грамм фруктов и овощей, меньше соли, ограничение жиров и простых углеводов(сахар,сладкие напитки, кондитерские изделия);

! Не курить!;

! Спать не менее 7 часов(для взрослых);

! Больше двигаться- не менее 30 минут ежедневно (или 10 000 шагов).

Соблюдайте простые правила здорового образа жизни, вовремя проходите профилактические осмотры, следите за цифрами своего здоровья и будьте здоровы !



Вашему здоровью ничего не угрожает, если у вас:

- Артериальное давление – ниже 140/90;
- Общий холестерин – от 3,5 до 6 ммоль/л;
- Глюкоза (сахар) в крови – ниже 6 ммоль/л;
- Оптимальный индекс массы тела – 19 – 25;
- Окружность талии – менее или равно 94 см у мужчин,