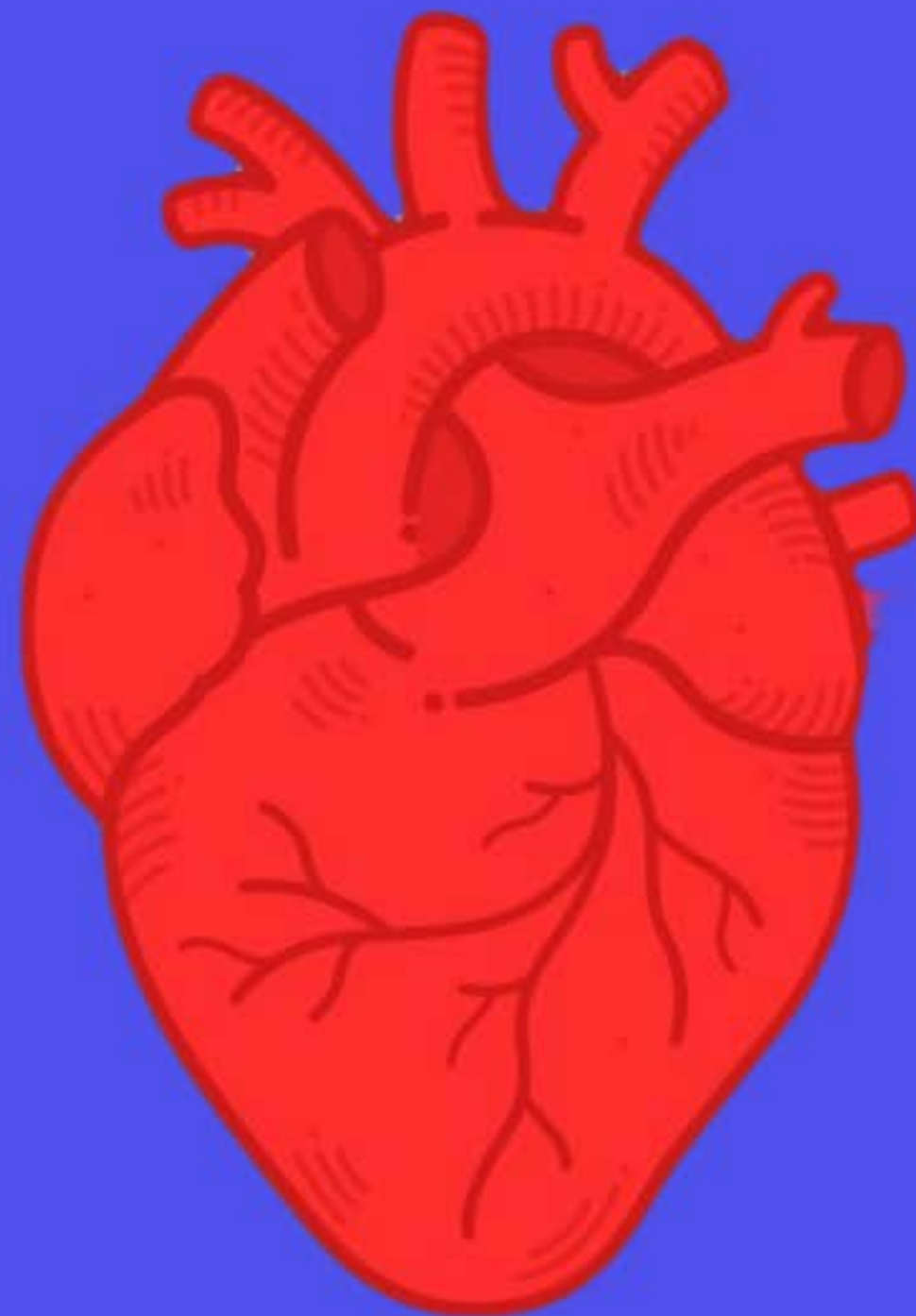




Служба  
здоровья

**Цифры, которые  
помогут сохранить  
здоровье вашего  
сердца:**





Служба  
здоровья

**140/90**

**Контролируй уровень своего давления. Верхняя граница нормы не должна превышать показатель.**



Служба  
здоровья

**5**

**ммоль/л**

**Контролируйте свой холестерин.  
Это норма natoшак. Сократи  
жареное и соблюдай принцип  
сбалансированности.**



Служба  
здоровья

**7**

**ммоль/л**

**Контролируйте уровень глюкозы.  
Это норма натощак. Откажись от  
пирожных и булочек.**



Служба  
здоровья

**88 см**  
**102 см**

**Контролируйте окружность талии:  
80 см для женщин и  
94 см для мужчин.**



Служба  
здоровья

18,5-  
24,9

**Контролируйте свой ИМТ –  
соответствие твоего веса росту.  
Посчитай: ВЕС (кг)/РОСТ<sup>2</sup> (м)**



Служба  
здоровья

**0** шт

**Откажись от вредных привычек.  
1 сигарета или 1 бутылка пива  
способны навредить твоему  
сердцу.**



Служба  
здоровья

**400 - 500**  
**гр**

**Ежедневно ешь свежие фрукты и овощи. 500 гр – это яблоко, банан и овощи на салат.**





Служба  
здоровья

**10 000  
шагов/  
30 минут**

**Уделяй время  
физической активности.  
Это твоя ежедневная норма.**



Служба  
здоровья

# Диспансе- ризация

Проходи диспансеризацию  
(после 40 лет - ежегодно).  
Профилактический медицинский  
осмотр – каждый год.