

Сохрани сердце здоровым!

29 сентября
Всемирный

день
сердца



ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0



0	НЕ КУРИТЬ
3	ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ 3 КМ/ЗАНИМАТЬСЯ 30 МИН УМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ
5	5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО
140	УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ. СТ.
5	ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ 5 ММОЛЬ/Л
3	ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ 3 ММОЛЬ/Л
0	НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО ДИАБЕТА