

Правила здоровой жизни



В день необходимо съесть
не менее 400г овощей,
фруктов, ягод



Нужно употреблять не
более 5г соли в сутки

Необходимо в день ходить
пешком не менее 90 минут,
что ориентировочно - 6 км,
и соответствует 10 000
шагов



НЕ ПЕЙТЕ АЛКОГОЛЬ!
НЕ КУРИТЕ!



Правила здоровой жизни



Необходимо
контролировать своё
артериальное давление
(не должно быть выше
139/89 мм.рт.ст.)

Уровень глюкозы в крови
не должен превышать
6 ммоль/л

Холестерин общий не
должен быть выше
5 ммоль/л

Будьте здоровы!

