



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0

сигарет



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



94 и 80

окружность талии
менее 94 см у мужчин
менее 80 см у женщин



500

грамм фруктов
и овощей



5

порций
в день



19-25

оптимальный
индекс массы
тела



30

минут умеренной
физической
активности



10000

шагов в день