

# 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!

