

# Пользуйтесь формулой здоровья

**350 140 350**

**3**

**3 км пешком или 30 мин физической активности умеренной интенсивности не менее 5 дней недели**



**5**

**5 порций овощей /фруктов в день**



**0**

**Нет курению**

**140**

**Уровень систолического артериального давления менее 140 мм рт. ст.**



**3**

**Липопротеиды низкой плотности («плохой» холестерин) менее 3 ммоль/л**



**5**

**Общий холестерин менее 5 ммоль/л (уровень глюкозы в крови не более 5,5 ммоль/ л)**

**0**

**Отсутствие лишнего веса и сахарного диабета**



**Соблюдение этих простых рекомендаций поможет Вам надолго сохранить и укрепить здоровье.**

**Желаем успехов!**