

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И СОСУДОВ

НЕ КУРИТЬ

**ЕЖЕДНЕВНО ХОДИТЬ
ПЕШКОМ 3 КМ/ ЗАНИМАТЬСЯ
30 МИН УМЕРЕННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ**

**5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО**

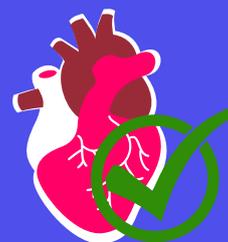
**УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ.СТ.**

**ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ
5 ММОЛЬ/Л**

**ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ
ПЛОТНОСТИ МЕНЕЕ
3 ММОЛЬ/Л**

**НЕТ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ
ТЕЛА/НЕТ САХАРНОГО
ДИАБЕТА**

- 0



- 1



- 3



- 5



- 5

- 1

140



- 1

- 5



- 1

- 3



- 1

- 0

