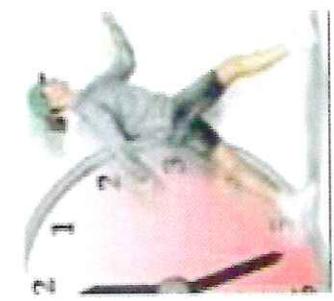


Формула здорового сердца



0 сигарет

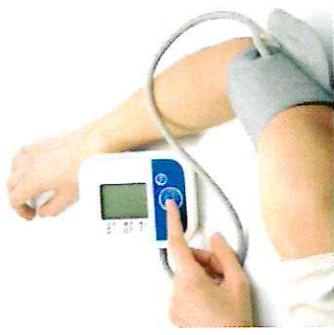


Двигательная активность
(ходьба не менее 30 минут
в день)

5 порций (500 г)
овощей и фруктов ежедневно



Артериальное давление
ниже 130/85 мм.рт.ст.



10 минут тишины в день



Индекс массы тела
от 19 до 25 кг/м²
(измеряется как масса тела
в кг делённая на квадратную
величину роста в метрах)



Холестерин
не выше 5,0
ммоль/л

