

# Формула здорового сердца



0 сигарет



5 порций (500 г)

овощей и фруктов ежедневно



10 минут тишины в день



Двигательная активность  
(ходьба не менее 30 минут  
в день)



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



Индекс массы тела

от 19 до 25 кг/м<sup>2</sup>

(измеряется как масса тела  
в кг делённая на квадратную  
величину роста в метрах)



Холестерин  
не выше 5,0  
ммоль/л