*Министерство здравоохранения Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»*

***ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА***

|  |  |
| --- | --- |
| http://900igr.net/datai/fizkultura/Zdorovye-ljudi/0021-058-Nikogda-ne-kuri.jpg | **О сигарет** |
| http://ts3.mm.bing.net/th?id=JN.scqoEs6Md6w3MHNpErimxQ&pid=1.1 | **5 порций овощей и фруктов в**  **день** |
| http://www.thestressreliefprogram.com/wp-content/uploads/2012/07/Free_relaxation_series.jpg | **10 минут тишины и релаксации**  **в день** |
| http://ts1.mm.bing.net/th?&id=JN.NmtDAQnG2NXk63cl9CyryA&w=300&h=300&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0 | **индекс массы тела**  **в норме**  **от 19 до 25 кг/м кв.** |
| http://www.picturesof.net/_images_300/Couple_Dog_Walking_In_the_Sunset_Vector_Clip_Art_Illustration_Picture_110929-032311-434001.jpg | **двигательная активность**  **(ходьба не менее**  **30 минут в день)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://ts1.mm.bing.net/th?id=JN.08dkAoZVVCeaGgUyxfMfZA&pid=1.1 | | ***Контролируйте***  ***основные показа-***  ***тели состояния***  ***своего здоровья!*** | |
| **Артериальное давление** | | **120/80 – 129/84**  **мм рт.ст.** | |
| **Уровень общего холестерина в крови** | | **не более 5,0**  **ммоль/л** | |
| **Уровень**  **глюкозы**  **в крови:**  **- натощак**  **- после приема**  **пищи** | | **от 3,3 до 5,5 ммоль/л**  **до 7,8 ммоль/л** | |

