

# ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И СОСУДОВ

**НЕ КУРИТЬ**

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

**5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И  
ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО**

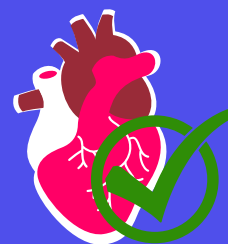
**УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ  
НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ/РТ.СТ.**

**ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЕЕ  
5 ММОЛЬ/Л**

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

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

- 0



- 1



- 3



- 5



140



- 5



- 3



- 0

