

# Здоровые цифры здорового человека



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье – главная ценность жизни каждого человека. Существуют компоненты здорового образа жизни, выраженные в цифрах, которыми рекомендуется руководствоваться в повседневной жизни для поддержания и сохранения здоровья.

Вашему здоровью ничего не угрожает, если у вас:

- Артериальное давление – ниже **140/90** мм.рт.ст;
- Общий холестерин – от **3,5** до **5** ммоль/л;
- Глюкоза (сахар) в крови – ниже **6** ммоль/л;
- Оптимальный индекс массы тела – **19 - 25**;
- Окружность талии – менее или равно **102** см у мужчин, менее или равно **88** см у женщин.

Здоровье в цифрах - не что иное, как правила здорового образа жизни, следуйте им - и всегда будете чувствовать себя хорошо.



Еще больше  
о здоровье здесь

Вам следует знать, что необходимо ежедневно:

- употреблять **500** грамм фруктов и овощей;
- Соль не более **5** грамм;
- Спать – не менее **7** часов (для взрослых);
- Больше двигаться – не менее **30** минут ежедневно (или **10 000** шагов)
- Не курить.



# ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

## Что делать?

Для начала самостоятельно узнайте, нет ли у вас лишнего веса или ожирения?

1 Измерьте окружность талии  
**У женщин в норме не более 88 см**  
**У мужчин в норме не более 102 см**  
 Увеличенная окружность талии - признак опасного ожирения - **ОЖИРЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ**. Это повод для срочного снижения веса.

2 Измерьте ИМТ

посчитай ИМТ онлайн

Индекс массы тела = вес (кг) : рост<sup>2</sup>(м)

### Начните питаться правильно и разнообразно

- не менее 500 грамм овощей и фруктов в день;
- принимайте пищу 3 раза в день небольшими порциями;
- последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна;
- соблюдайте принцип "здоровой тарелки".

### Больше двигайтесь

- занимайтесь физической активностью не менее 150 минут в неделю и ежедневно проходите 10000 шагов;
- выбирайте аэробные виды физической активности на свежем воздухе - ходьба, бег, плавание, велосипед.

ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА



## Причины ожирения

- Избыточная калорийность пищи (много животных жиров и быстрых углеводов).
- Низкая физическая активность.

## К каким заболеваниям может привести ожирение

- гипертония
- инсульт
- инфаркт
- сахарный диабет
- онкология
- артроз
- эректильная дисфункция
- бесплодие

Для своевременной диагностики узнайте уровень холестерина, глюкозы, артериального давления

