

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Будьте здоровы!

КОД ЗДОРОВЬЯ

6,0 ммоль/л и ниже глюкоза крови

0 сигарет в день

5,0 ммоль/л и ниже холестерин крови

139/89 мм рт. ст. не превышайте эти цифры АД

18,5-24,9 норма индекса массы тела

3 км или **30 минут** пешком в день умеренной физической активности

500 граммов фруктов и овощей в день

94 см (мужчины) - **80 см (женщины)** не превышайте рекомендуемые объемы талии