

ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Слагаемые здоровья

✓ Артериальное давление
< 140/90 мм рт.ст.

✓ Уровень сахара крови:

- **< 6,1 ммоль/л**
(кровь из вены),
- **< 5,5 ммоль/л**
(кровь из пальца).

✓ Индекс массы тела (ИМТ)
18,5 – 24,9
(ИМТ = вес в кг / рост в м²)

✓ Окружность талии

- **< 94 см** (у мужчин),
- **< 80 см** (у женщин).

✓ Уровень холестерина:

- у здорового человека
< 5,0 ммоль/л,
- при высоком сердечно-сосудистом риске
< 4,5 ммоль/л,
- при очень высоком сердечно-сосудистом риске
< 4,0 ммоль/л.

✓ Физическая активность
умеренная (быстрая ходьба,
плавание, танцы, велосипед
не на скорость)
не менее 30 мин. / день.