

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

**Контролируйте свое
артериальное давление и холестерин!**

**Артериальное давление должно
быть ниже 140/90 мм. рт. ст.**

Холестерин — не выше 5,0 ммоль/л

*Спасибо тебе
за заботу!
Твое сердце*



Формула здорового сердца



0
сигарет



5
порций овощей
и фруктов в день



10
минут тишины
и релаксации в день



25
индекс массы тела
< 25 кг/м²



150
минут физической
активности в неделю
(например,
быстрая ходьба)

