

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



МНЕ НЕ
ХОЧЕТСЯ
ПОКОЯ!

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ПРОГУЛКАМ.
10 000 ШАГОВ /
30 МИНУТ В ДЕНЬ.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



НОРМА НАТОЩАК:
ХОЛЕСТЕРИН - 5 ММОНЬ/Л
ГЛЮКОЗА - 7 ММОНЬ/Л



КОНТРОЛИРУЙТЕ ХОЛЕСТЕРИН И ГЛЮКОЗУ.
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКИХ БУЛОЧЕК И ЖИРНОГО



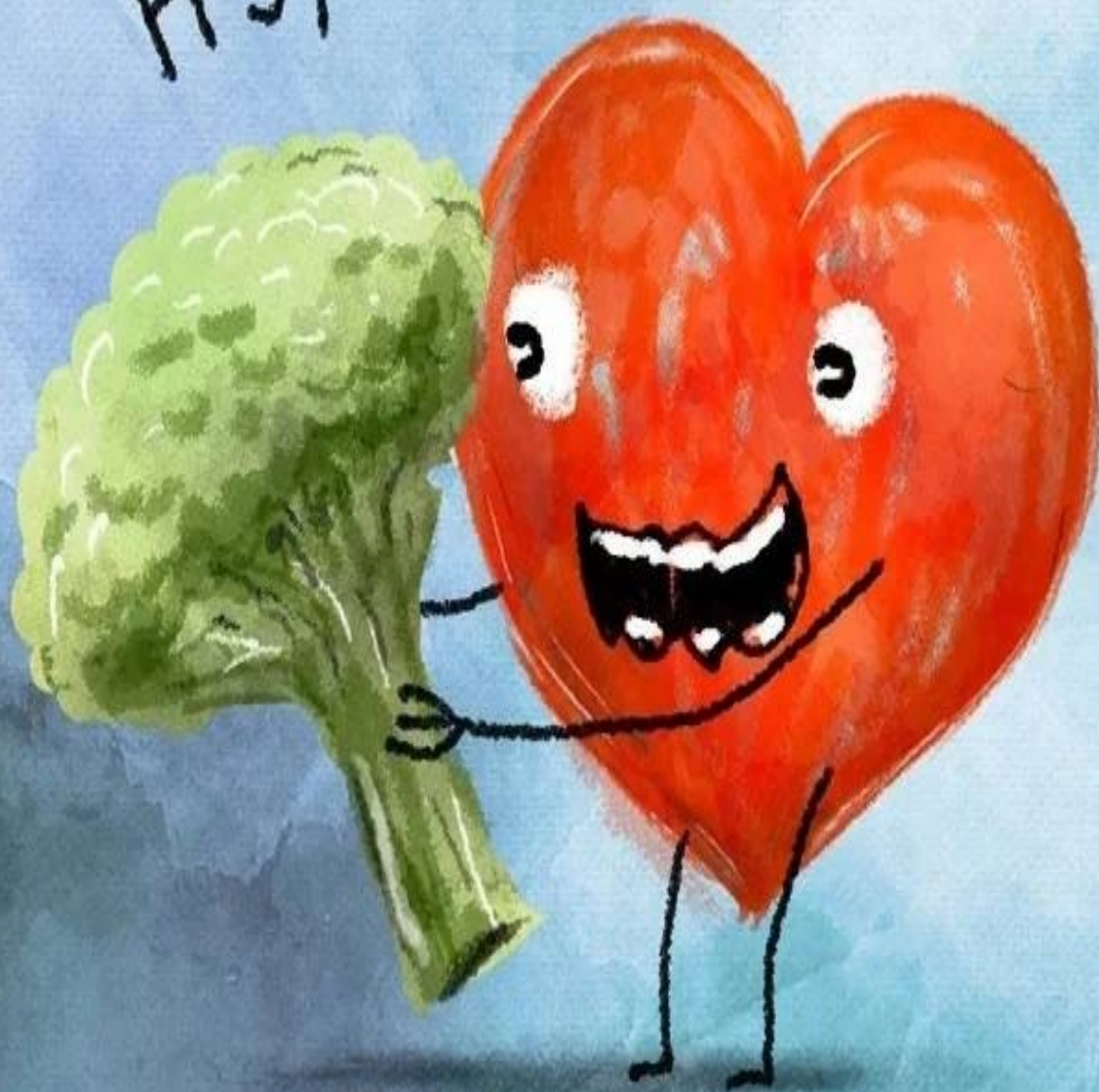
**ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ НЕ ДОЛЖНА
БЫТЬ БОЛЕЕ 80 СМ У ЖЕНЩИН И 94 СМ У МУЖЧИН**

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Ну, здорово!



ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ.
500 Г В ДЕНЬ – ЭТО ЯБЛОКО,
БАНАН И ОВОЩНОЙ САЛАТ.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Я В НОРМЕ!
МОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ
ОТ 18,5 ДО 24

СЛЕДИТЕ ЗА ИНДЕКСОМ МАССЫ ТЕЛА (ИМТ).
ПОСЧИТАЙТЕ СВОЙ ПО ФОРМУЛЕ: $\text{ВЕС (КГ)} / \text{РОСТ}^2 \text{ (М)}$

ЗДОРОВЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Я ТОЛЬКО СПРОСИТЬ!

ТЕРАПЕВТ



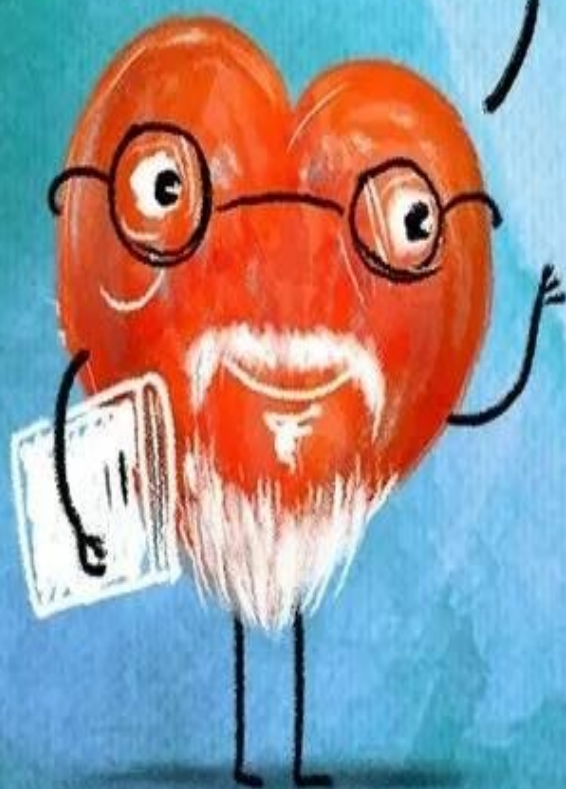
ПРОХОДИТЕ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР КАЖДЫЙ ГОД,
А ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ РАЗ В 3 ГОДА (ПОСЛЕ 40 ЛЕТ – ЕЖЕГОДНО).

ПРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ НА СКРИНИНГ?



**СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ
АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ.**

**ОПТИМАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ
ДАВЛЕНИЕ 120/80 И НИЖЕ.
140/90 И ВЫШЕ - ПОВОД
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.**