



**140/90**

давление ниже  
140/90 мм.рт.ст.



**5**

общий холестерин  
ниже 5 ммоль/л



**0**

сигарет



**6**

глюкоза ниже  
6 ммоль/л



**102 и 88**

окружность талии  
менее 102 см у мужчин  
менее 88 см у женщин



**500**

грамм фруктов  
и овощей

или



**5**

порций  
в день



**19-25**

оптимальный  
индекс массы  
тела



**30**

минут умеренной  
физической  
активности

или



**10000**

шагов в день