

ДЕРЖИТЕ СВОЙ ВЕС В НОРМЕ

ИЗБЫТОК ВЕСА ОПАСЕН
ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ

ЖИТЬ
СЧАСТЛИВО

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ЭТО:



ПОВЫШЕННАЯ НАГРУЗКА
НА СУСТАВЫ



ПОВЫШЕННЫЙ РИСК
САХАРНОГО ДИАБЕТА



ПОВЫШЕННЫЙ РИСК
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ



Информация в социальных сетях:



facebook.com/minzdravzabkay



vk.com/minzdravzabkay



twitter.com/minzdravzabkay



instagram.com/minzdravzabkay



ok.ru/minzdrav.zabkay



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

www.chitazdrav.ru

ЗДОРОВЫЕ ЧИСЛА ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

НОРМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ
МЕНЕЕ 102 СМ У МУЖЧИН
МЕНЕЕ 88 СМ У ЖЕНЩИН



УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ
МЕНЕЕ 6 ММОЛЬ/Л



ОПТИМАЛЬНЫЙ ИНДЕКС
МАССЫ ТЕЛА 19-25

формула
расчёта
индекса
массы
тела:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

m - масса тела в
килограммах

h - рост в метрах

Информация в социальных сетях:



facebook.com/minzdravzabkay



vk.com/minzdravzabkay



twitter.com/minzdravzabkay



instagram.com/minzdravzabkay



ok.ru/minzdrav.zabkay



ЖИЗНЬ
В ТВОИХ РУКАХ

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

www.chitazdrav.ru