

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.

(Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья)



ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ЗДОРОВЬЯ жителя Владимирской области

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

BMI – индекс массы тела (*Body Mass Index*) рассчитывается по формуле:

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

от 15 до 20	дефицит веса	от 20 до 25	нормальный вес
от 25 до 30	избыточный вес	свыше 30	ожирение

где m - масса тела человека (в килограммах),
h - рост человека (в метрах)



УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

3,33-5,55 ммоль / литр



УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

5,2 ммоль/литр



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

оптимальное - 120 на 80 мм рт. ст.,
нормальное - 130 на 85 мм рт. ст.



ОБЪЕМ ТАЛИИ

мужчины не более 90 см
женщины не более 80 см



**НЕ УПОТРЕБЛЯЕТ СПИРТНЫХ
НАПИТКОВ, НЕ КУРИТ**



**ЗАНИМАЕТСЯ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**