

# Формула здорового сердца



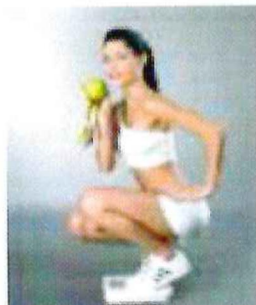
**0 сигарет**



**5 порций (500 г)  
овощей и фруктов ежедневно**



**10 минут тишины в день**



**Индекс массы тела  
от 19 до 25 кг/м<sup>2</sup>  
(измеряется как масса тела  
в кг делённая на квадратную  
величину роста в метрах)**



**Двигательная активность  
(ходьба не менее 30 минут  
в день)**



**Артериальное давление  
ниже 130/85 мм.рт.ст.**



**Холестерин  
не выше 5,0  
ммоль/л**