**ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»**

***Формула здорового сердца***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0** |  | ***не курить*** |
| **3** |  | ***ежедневно ходить пешком 3км/заниматься 30мин умеренной физической нагрузкой*** |
| **5** |  | ***5 порций овощей и фруктов ежедневно*** |
| **140** |  | ***уровень систолического артериального давления не более 140мм.рт.ст.*** |
| **5** |  | ***общий холестерин не более 5ммоль/л*** |
| **3** |  | ***липопротеиды низкой плотности не более 3ммоль/л*** |
| **0** |  | ***нет избыточной массы тела/нет сахарного диабета*** |