

Вместе за здоровый образ жизни



<140/90
мм.рт.ст
артериальное
давление

КОД здоровья



18,5–24,9
норма индекса
массы тела



<6,1 ммоль/л
глюкоза крови



400 граммов
фруктов и овощей
в день, исключая
картофель



0 сигарет
в день



<5,0 ммоль/л
холестерин крови



<94 см (мужчины)
<80 см (женщины)
рекомендуемые объемы талии



0 отказ
от алкоголя



3 км
пешком
каждый день
или
30 минут
умеренной физической
активности



стрессоустойчивость



регулярное
прохождение
диспансеризации



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни TAKZDOROVO.RU
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



2025 год

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»



Ваши показатели здоровья



Ваш рост: _____

Ваш вес: _____

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес в кг}}{(\text{рост в м})^2}$$

Ваш ИМТ: _____

Ваш объем талии: _____

мужчина

женщина

Ваш уровень общего холестерина в крови: _____

Ваше артериальное давление: _____

Ваш уровень сахара в крови: _____

Вы курите? _____

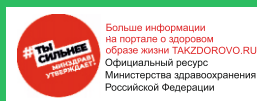
Вы употребляете алкоголь? _____

Вы занимаетесь физической активностью каждый день? _____

Вы умеете справляться со стрессом? _____

Сколько Вы употребляете фруктов и овощей в день, исключая картофель? _____

Вы проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию? _____



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

