

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/м²
(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**