





СЛЕДИТЕ ЗА ИНДЕКСОМ МАССЫ ТЕЛА (ИМТ).  
ПОСЧИТАЙТЕ СВОЙ ПО ФОРМУЛЕ:  $ВЕС(КГ) / РОСТ^2 (М)$

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ  
НА СКРИНИНГ?



СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

ОПТИМАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ  
ДАВЛЕНИЕ 120/80 И НИЖЕ.  
140/90 И ВЫШЕ - ПОВОД  
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.



Здравоохранение  
Национальные  
проекты  
России



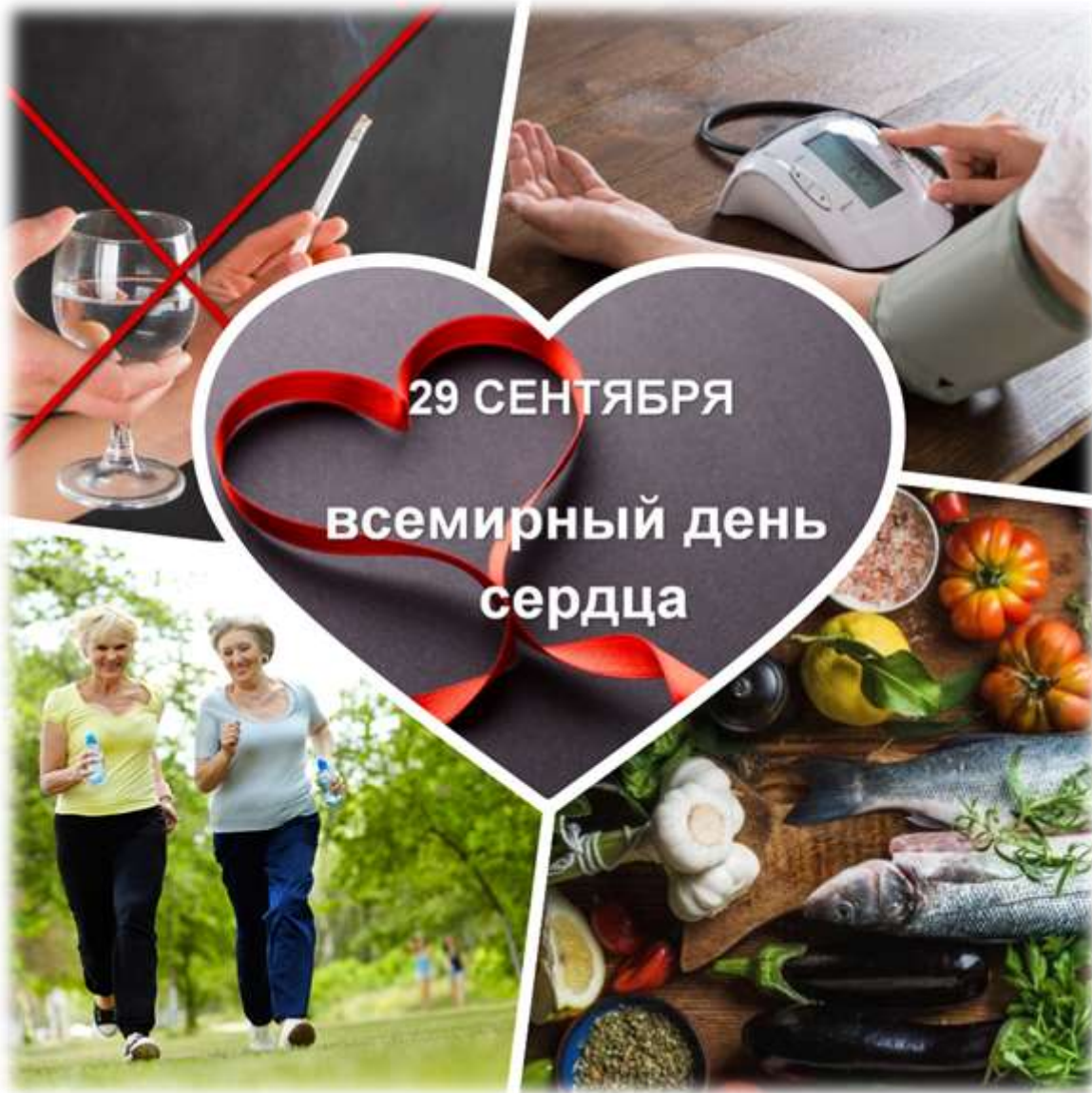
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НЕ ЗАБЫВАЙ  
ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ  
И СЕРДЦЕ ТОЖЕ  
СКАЖЕТ СПАСИБО!

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
О ПРОФИЛАКТИКЕ НА  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)

29.09

ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ СЕРДЦА



29 СЕНТЯБРЯ

всемирный день  
сердца