Формула здоровья

0	Не курить
3	Ходить пешком **3 км** ежедневно, или **30 мин**. заниматься любой умеренной нагрузкой
5	Съедать **5** порций овощей и фруктов в день(500г.)
140	АД менее **140/90** мм рт.ст.
5	Общий холестерин менее **5** ммоль/л
3	Холестерин ЛНП менее **3** ммоль/л
0	Отсутствие ожирения и диабета