

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МАГИЧЕСКАЯ 5-КА

ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА -
5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА -
5 СТАКАНОВ ВОДЫ



НОРМА В ДЕНЬ - МИНИМУМ
5 ПРИЕМОВ ПИЩИ



10000 ШАГОВ В ДЕНЬ



ЗАМЕНА
ТРЕНИРОВКИ

СНИЖАЮТ РИСК
ИНФАРКТА И
ИНСУЛЬТА В
ДВА РАЗА



ПРОДЛЯТ
ЖИЗНЬ НА
4,5 ГОДА

ИМТ

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

$$\text{ИНДЕКС} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА (КГ)}}{\text{РОСТ (М.)}^2}$$



16 18,5 - 24,9 30

ОЖИРЕНИЕ ВЕДЕТ К ПОВЫШЕННОМУ
РИСКУ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА И
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

21 ГОД

ПРИМЕРНО ЖИЛИ В
РИМСКОЙ ИМПЕРИИ

50 ЛЕТ

В СРЕДНЕМ ЖИВУТ В КОНГО

РОССИЯ

76-ЖЕН, 65-МУЖ

122 Г. 164 Д.

РЕКОРДСМЕНКА
ЖАННА ЛУИЗА КАЛЬМАН ИЗ ФРАНЦИИ

ЯПОНИЯ

87-ЖЕН, 80-МУЖ

39-41 ЛЕТ

ВОЗРАСТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ
В СРЕДНИЕ ВЕКА

78-80 ЛЕТ

В СРЕДНЕМ ЖИВУТ В РОССИИ
ПРИДЕРЖИВАЮЩИЕСЯ ЗОЖ

120 Л. 237 Д.

РЕКОРДСМЕН
ШИГЕЧИО ИЗУМИ ИЗ ЯПОНИИ