

АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Как контролировать физическую нагрузку?

Возраст (лет)	Значение пульса в минуту при физической нагрузке	
	Умеренная	Значительная
30	105-133	133-162
40	99-126	126-153
50	94-118	119-145
60	88-112	112-136
70	83-105	105-128
80	77-98	98-119

Оптимальное значение пульса
60-80 ударов в минуту в покое



г. Благовещенск,
ул. Шимановского, 45



33-33-53



aostp.ru



АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Вес и риск сердечно-сосудистых заболеваний

Индекс массы тела (индекс Кетле, ИМТ)
 $ИМТ = \text{ВЕС (кг)} : \text{РОСТ}^2 (\text{м}^2)$

Масса тела	Индекс	Риск ССЗ
Дефицит	<18.5	Низкий
Нормальная	18.5 – 24.9	Обычный
Избыточная	25.0 – 29.9	Повышенный
Ожирение 1ст	30.0 – 34.9	Высокий
Ожирение 2ст	35.0 – 39.9	Очень высокий
Ожирение 3ст	40.0	Чрезвычайно высокий

 г. Благовещенск,
ул. Шимановского, 45

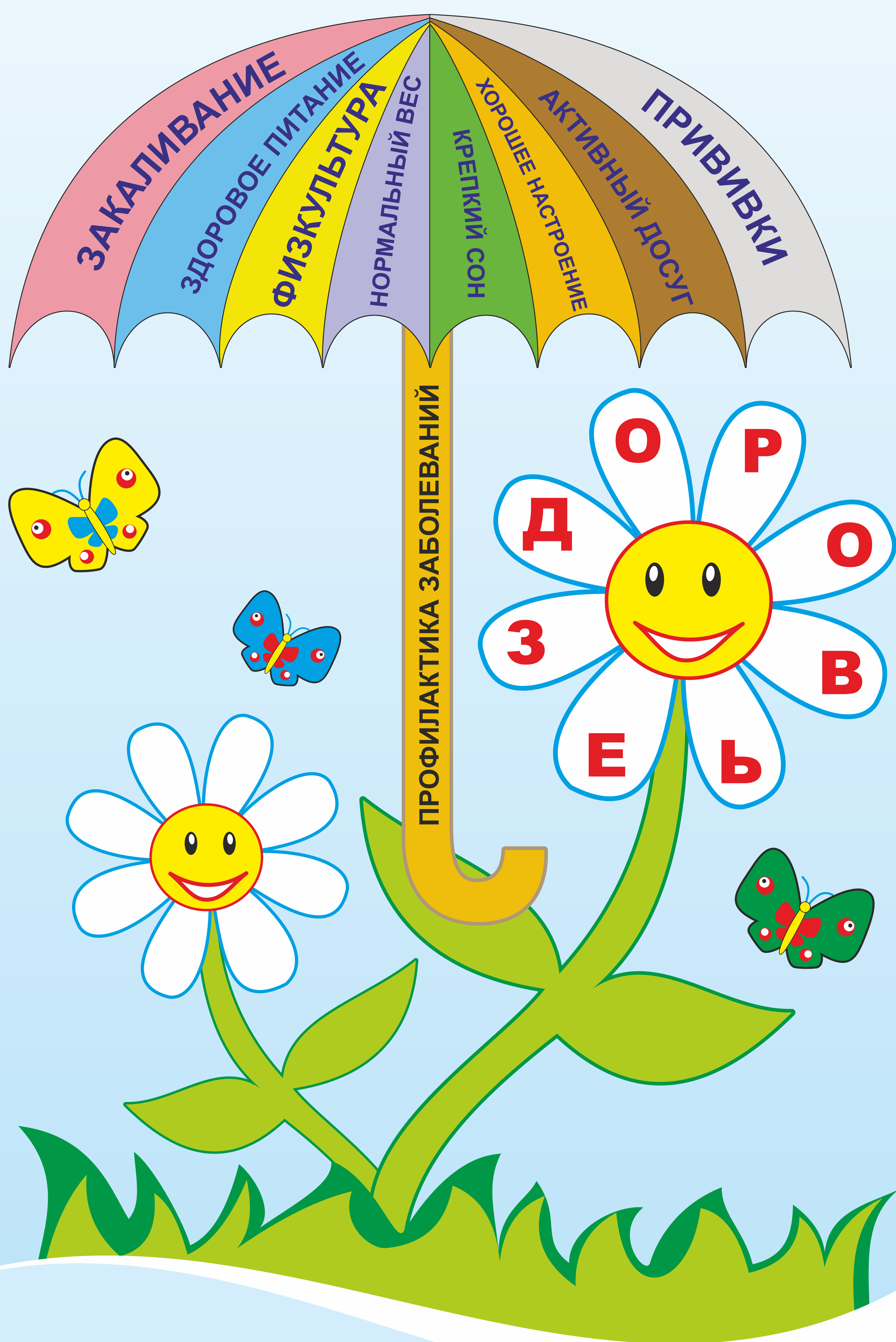
 **33-33-53**

 **aostpr.ru**

**Надо
снизить
вес!**



АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



г. БЛАГОВЕЩЕНСК, ул. ШИМАНОВСКОГО, 45

тел. 33-33-53

www.aocmr.ru