



ASTANA MEDICAL UNIVERSITY

“Астана медицина университеті” КеАҚ НАО “Медицинский университет Астана” NJSC “Astana Medical University”

Академик Е.Д. Даленов атындағы профилактикалық медицина ҒЗИ
НИИ профилактической медицины имени академика Е.Д. Даленова
Scientific Research Institute of Preventive medicine named after
Academician Y.D. Dalenov

ӨЗ ӨМІРІҢДІ ҰЗАРТ
ПРОДЛИ СЕБЕ ЖИЗНЬ
EXTEND YOUR LIFE



глюкоза
3,9-6,1 ММОЛЬ/ММОЛ/Л



туз/соль/salt
≤ 5 Г



≥ 500 Г



10 000



≤ 80 CM
≤ 94 CM



ТЫНЫШТЫҚТА МИН. БЫҒАҒЫ
60-90 УД.В МИН. В ПОКОЕ
BPM AT REST



0

≤ 120-139/
80-89 ММ.РТ.СТ
MMHG



жалпы холестерин/общий холестерин
total cholesterol
≤ 5,2 ММОЛЬ/Л
MMOL/L

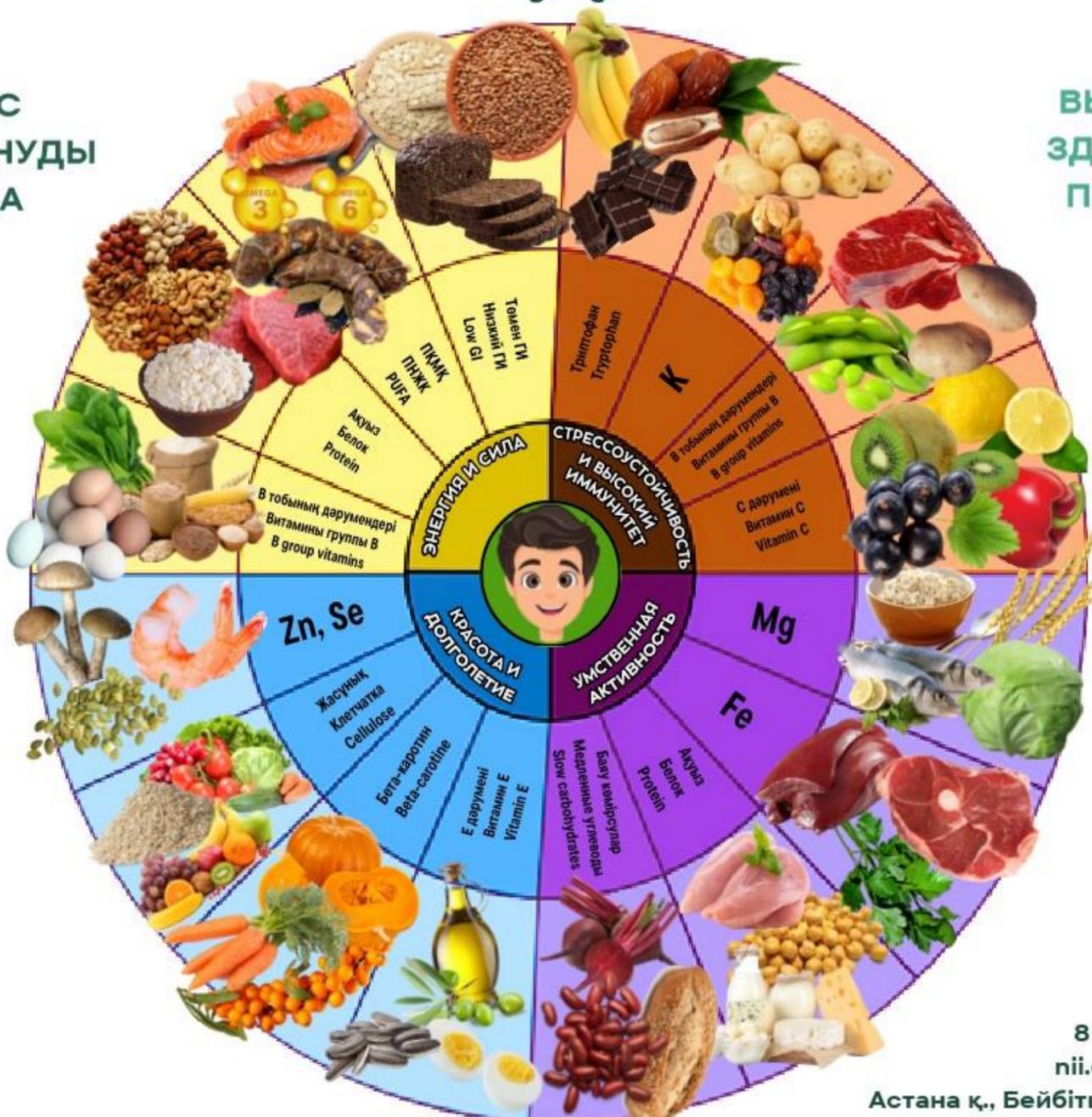


ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
дене салмағының индексі
18,5-24,9

ДҰРЫС
ТАМАҚТАНУДЫ
ТАҢДА

ВЫБИРАЙ
ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

CHOOSE
HEALTHY
FOOD



8 (7172) 53-95-34

nii.dalenov@amu.kz

Астана қ., Бейбітшілік көшесі, 49