

Кандидат в космонавты должен иметь:

- РОСТ от 150 до 190 см;
- МАССУ тела от 50 до 90 кг;
- СТУПНИ длиной не более 29,5 см;
- ПОПЕРЕЧНЫЙ РАЗМЕР плечевой области до 52 см, расстояние между углами подмышечных впадин до 45 см;
- ШИРИНУ БЕДЕР до 41 см;
- ОБХВАТ ГРУДИ от 94 до 112 см



Ученые заметили, что время замедляется рядом с огромными объектами, потому что их гравитационная сила искривляет его. Это означает, что оно затягивается по мере приближения к Земле, и именно поэтому те, кто находятся на космической станции, стареют медленнее, чем мы на Земле.

ЧТО едят Космонавты?

Практически то же самое, что и обычные люди на Земле. В меню входит бородинский хлеб, сыр, ветчина, мясо с картофельным пюре, зеленые щи и борщи, свинина в кисло-сладком соусе, супак, осетрина, творог, клубника, печенье, шоколад, чай и кофе. Российские космонавты любят творог с орехами, яблоки, помидоры, лук и чеснок.



На МКС регулярно отправляют свежие овощи и фрукты, специально обработанные для долгого хранения. А вместо хлеба в космосе российские космонавты используют микробуханки на один кус (которые тоже могут храниться целый год). Это для того, чтобы крошки не разлетались по всей станции.

ХОТЬ В КОСМОС!!!

№	ПОКАЗАТЕЛИ	НОРМА	ВАШ результат
1	Артериальное давление	110/70 - 120/80 мм рт.ст.	
2	Пульс	от 60 до 80 ударов в минуту	
3	Насыщение крови кислородом	95 - 99 %	
4	Индекс массы тела ИМТ= $\frac{\text{вес, кг}}{\text{рост, м}^2}$	от 18,5 до 24,9	
5	Окружность талии: Мужчины- Женщины-	до 94 см до 80 см	
6	Глюкоза крови	до 6,1 ммоль/л	
7	Общий холестерин	до 5 ммоль/л	

РЕЗЮМЕ:

ГОДЕН

КОРРЕКЦИЯ:

Употребление фруктов и овощей не менее 500г в сутки и соли не более 5 г в сутки	
Расширение физической активности	
Снижение суточной калорийности	
Ограничение жирной и сладкой пищи	
Коррекция АД (медикаментозная и не медикаментозная)	
Контроль показателей у врача	

Амурская область

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Амурская область