

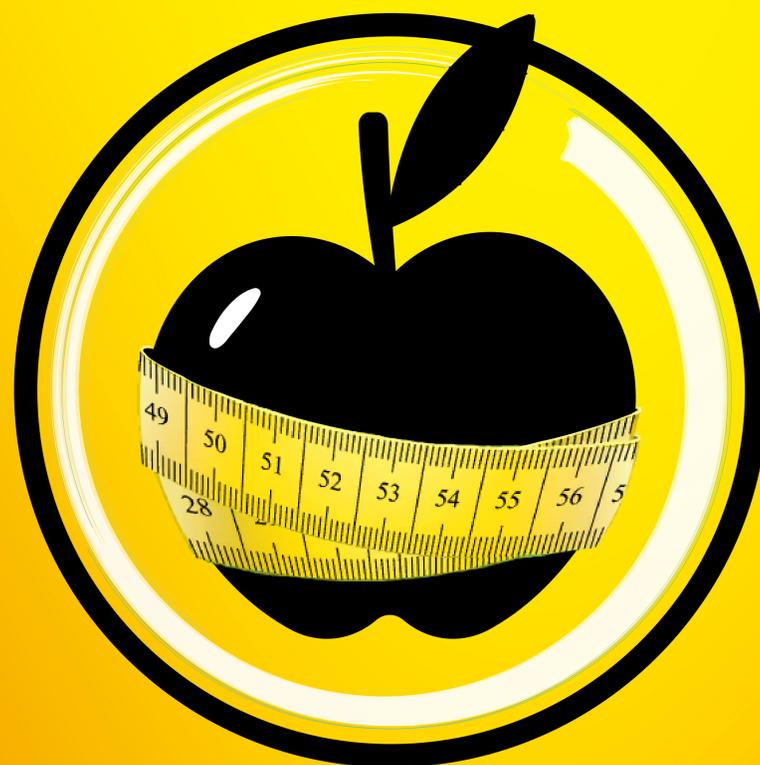
**ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФОРМИРУЕТ:**



**ОЖИРЕНИЕ
ЯВЛЯЕТСЯ
ФАКТОРОМ
РИСКА МНОГИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**



**ДЕРЖИТЕ ПОД
КОНТРОЛЕМ
ЛИШНИЙ ВЕС И
ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ
(ДЛЯ ЖЕНЩИН –
НЕ БОЛЕЕ 80 СМ
ДЛЯ МУЖЧИН –
НЕ БОЛЕЕ 94 СМ)**



**ЗАПОМНИТЕ
ФОРМУЛУ:
ЗДОРОВЫЙ ВЕС =
РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ
+
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**

