

 **ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС**

Избыточный вес, если он не связан с заболеванием, всегда развивается вследствие систематического переедания и низкой физической активности.

Помните! Чем больше Вы едите, тем больше Вы должны двигаться!

Нормальный объем талии у женщин – до 80см, у мужчин – до 94см.

 **ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС - ФАКТОР РИСКА!**

 **Рак толстой кишки**

**Диабет Миома**

**Болезни сердца Аденома**

 **Депрессия**  **Варикозное расширение вен**

 **Мочекаменная болезнь**

**Остеохондроз**

 **Грыжа**

 **СТОП!**

**Начни свой день с зарядки!**

**30 минут в день, месяц, год, постоянно и ты всегда будешь в форме! Пересмотри привычки и режим питания! Сбалансируй калорийность пищи!**

Отделение медицинской профилактики ГУЗ «Липецкая районная больница»

2017 год

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.