

Профилактика ожирения



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



питаться 5-6 раз в
день небольшими
порциями



отказ от
фаст-фуда



физическая
активность



соблюдение
режима сна и
отдыха



соблюдение
питьевого
режима