



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!

Диабет
Болезни сердца

Рак толстой кишки
Миома
Аденома

Депрессия



расширение вен

Варикозное

Остеохондроз

Мочекаменная болезнь

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!

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.