



Ожирение – опасно для здоровья!

Ожирение — это серьезное хроническое заболевание, которое существенно повышает риск развития:

- сердечно-сосудистых заболеваний
- сахарного диабета 2 типа
- заболевания легких и остановки дыхания во сне (апноэ)
- неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП)
- заболеваний суставов
- бесплодия
- рака молочной железы, толстого кишечника, желудка и др.

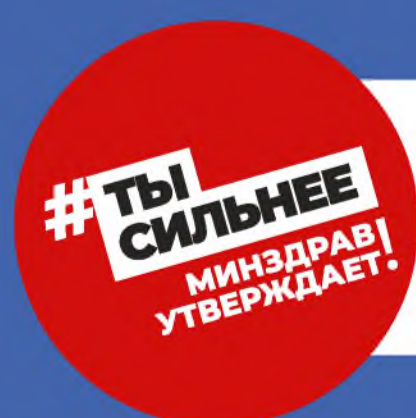
Рассчитайте свой индекс массы тела и оцените окружность талии:

ИМТ= масса тела (кг) разделить на рост в метрах квадратных.

Если ваш ИМТ ≥ 30 кг/м², а талия ≥ 94 см (муж) или 80 см (жен) –

обратитесь к врачу, пройдите Школу здоровья или консультацию в Центре здоровья!

Снижение массы тела даже на 5% от исходной уже значительно улучшит ваше здоровье!



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России

