



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Башкортостан

Ты то, что ты ешь!





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Употребляйте не менее 400 г Фруктов и овощей в день





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Употребляйте **менее 25 г** сахара в **день**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**Употребляйте менее 5 г
(1 чайная ложка без верха)
СОЛИ В ДЕНЬ**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профпригодности
Республики Татарстан

Откажитесь от фастфуда





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**Питайтесь 5-6 раз в сутки
с промежутком в 3-4 часа**

