



Спасибо,  
Доктор!

# Формула ЗДОРОВЬЯ



Сигареты

0



Алкоголь



Овощи

5

Порций в день



Фрукты



Релаксация

>10

Минут в день



Позитив



<25

ИМТ = ВЕС (КГ) / РОСТ (М)<sup>2</sup>

Индекс массы тела <25 кг/м<sup>2</sup>



150

Минут физической  
активности  
в неделю



Присоединяйтесь  
в социальных сетях #доктор89

doktor89.ru