



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)²

Индекс массы тела <25 кг/м²



150

Минут физической
активности
в неделю



Присоединяйтесь
в социальных сетях #доктор89

doktor89.ru