

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

科学食养 安全减重

成人肥胖食养原则和建议

安全减重
达到并保持
健康体重

少吃高能量食物
饮食清淡
限制饮酒

控制总能量摄入
保持合理膳食

纠正不良
饮食行为
科学进食

食养有道
合理选择
食药物质

多动少静
睡眠充足
作息规律

