

公益广告

# 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

多动少静  
睡眠充足  
作息规律

食养有道  
合理选择  
食药物质

