Obeziteye Yaklaşım

Sürdürülebilir plan bileşenleri.

Bileşen	İçerik
Beslenme	Açık / dengeli
Hareket	Haftalık hedef
Uyku	Düzen
Takip	Ölçüm ve randevu

Notlar

• Mucize diyetler yerine uzun vadeli alışkanlık.

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.