

Obezite mücadele hareketi başlıyor!



1 Vücut Kitle İndeksimizi Hesaplıyoruz

Kilomuzu
öğrenelim

Boyumuzu
öğrenelim

Hesaplayalım

Vücut kitle
indeksimiz

70 kg

1.74 m

kilo
boy x boy

70

1.74 x 1.74 =

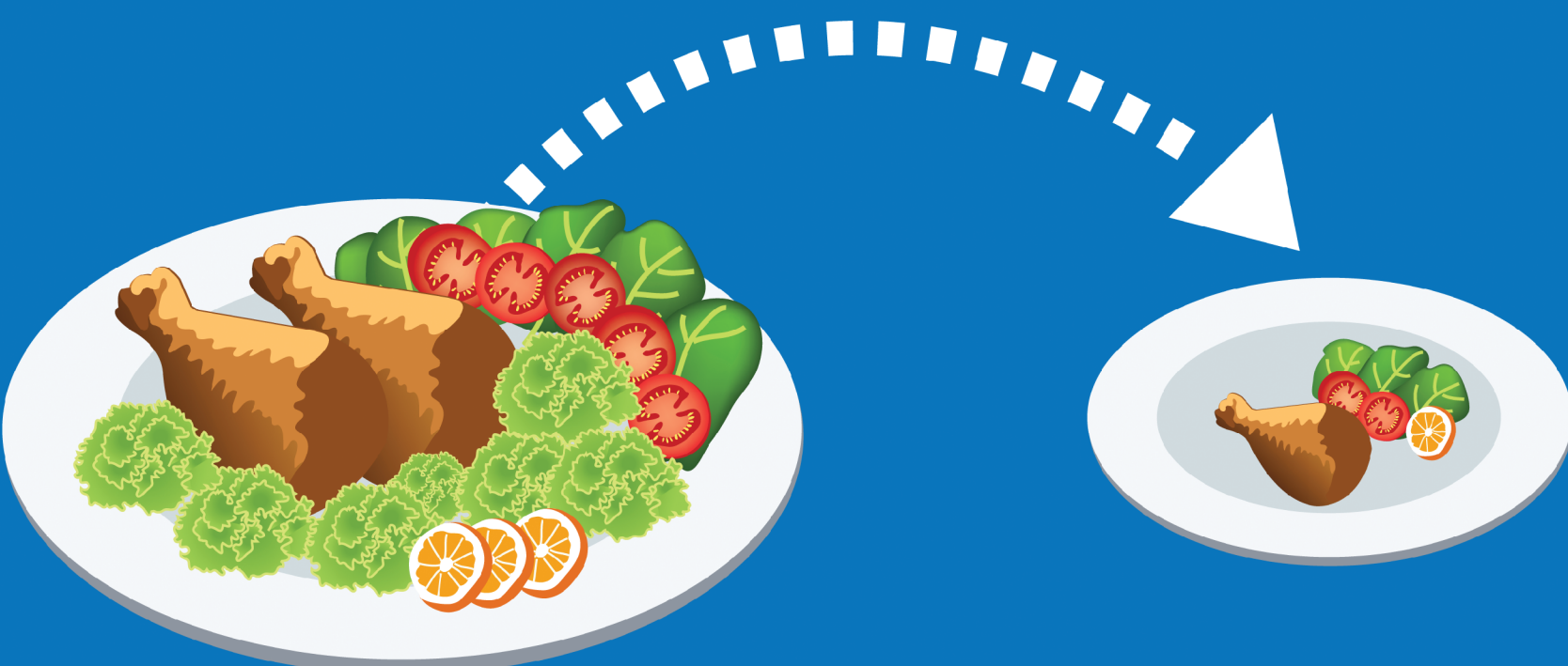
23

* Vücut kitle indeksiniz 25'in üzerinde ise tıbbi destek alın.

2 Hareket Ediyoruz

Günde
10.000 adım atıyoruz.

3 Porsiyonlarımızı Küçültüyoruz



sağlıklı yaşıyoruz.



facebook.com/SaglikTR



twitter.com/SaglikTR