

居民体重管理核心知识

(2024 年版)

- 一、正确认知，重在预防
- 二、终生管理，持之以恒
- 三、主动监测，合理评估
- 四、平衡膳食，总量控制
- 五、动则有益，贵在坚持
- 六、良好睡眠，积极心态
- 七、目标合理，科学减重
- 八、共同行动，全家健康