

ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİ



Obezite nedir?

Vücutta sağlığı bozacak ölçüde yağ birikmesidir.

Nasıl engellenir?

**Dengeli ve yeterli beslenme
Yeterli fiziksel aktivite
Yeterli su tüketimi**

