



??
???: ?? ????? ?? ??? ?? ??????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
????? ?????????????? ?????? ?????? ? ?????? ?? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ??
?????? ?? ?????? ?? ?????? ?? ?????? ?????????????? ?????? ? ?????????????? ?????? ?
?????? ? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ???.

???? ?????? ?????? ??????: ?? ??? ?????? ??? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?
????? ?????? ?????? ????????????. ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ??????????
????????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????? ?????? 25???? ?????????? ?????? ??????
????????? ?????????? ?????? ? ?????????? ? ...?? ?? ?????? ?????? ??? ??? ?????????.

??? ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ??????: ?? ?????? ?????? ??? ??????
?????? 25 ??? ?????? ?????? ?????? ?????? ??? ?? ?????? ?????? ? ?? ??? ??????????????
?????? ??????? ?????????? WHO ?????? ?????????? ?????? ?????????? 40 ?????? ?????? ??????
?? ?????? ??? ?? BMI (????? ?????? ??????) 9/24 ??????.

?? ?? ?????? ??? ?? ?????????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?? ??????
????????? ?? ??? ?????????? ?????????????? ????: ??? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
????????????????? ?????? ?????? ?????? ? ??? ?????? ?? ?????? ?????? ? ?????????????? ?????????? ??
??? ??? ?????? ? ?? ?????????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ? ?? ?????? ??????
?? ?????? ?????? ?????????? ?????? ? ?? ?????? ?????? ??? ?????? 3 ?????????? ? ?? ?????
????????????? ?????? ?????? ?????? ??????????.