

健康生活方式系列海报

**践行健康生活方式
做自己健康第一责任人**

- * 合理膳食，注意营养均衡
- * 适量运动，遵循科学指导
- * 戒烟限酒，远离不良嗜好
- * 心理平衡，社会适应良好



国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作