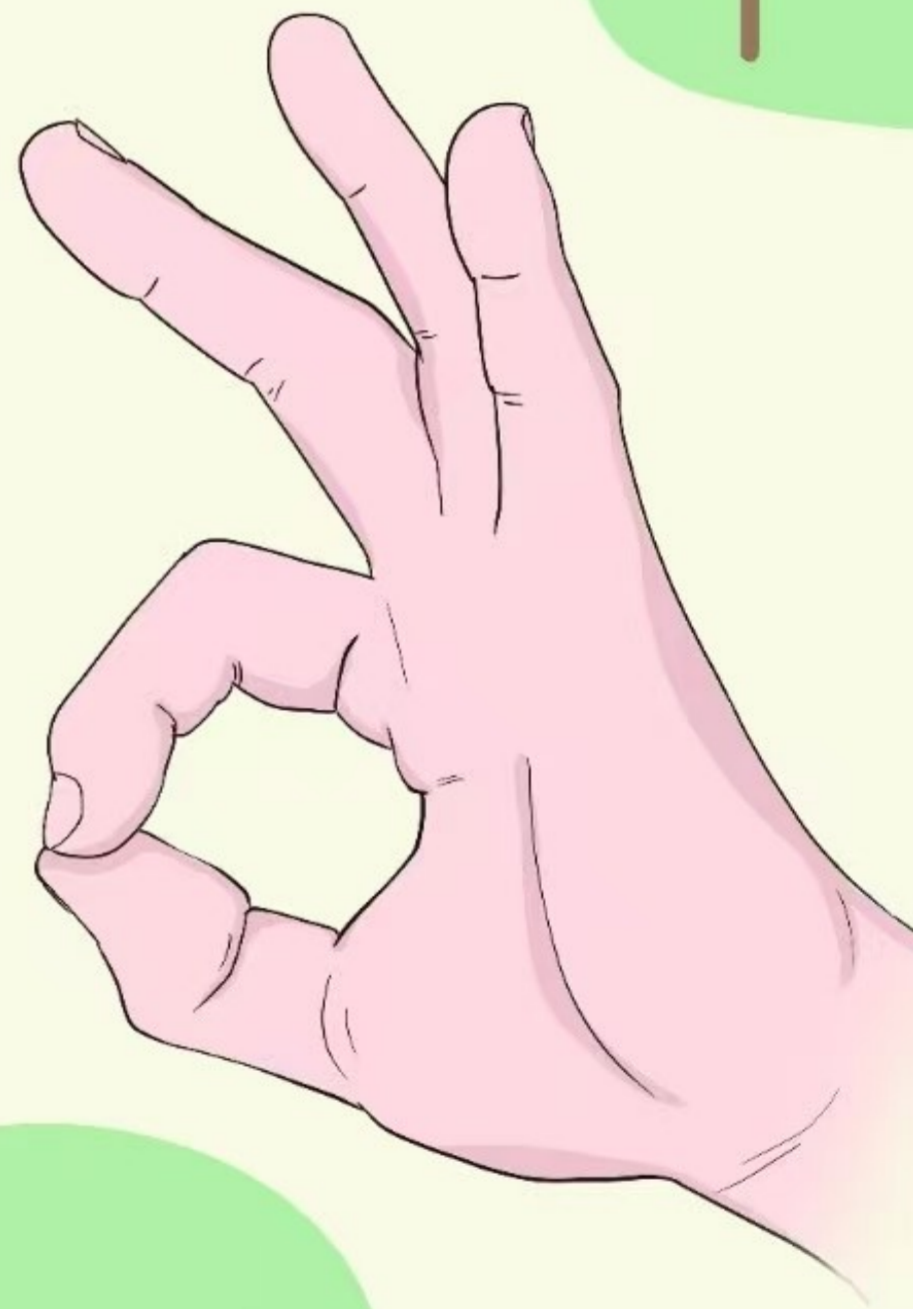


健康生活方式系列海报

科学健身 促进健康

- * 动则有益，贵在坚持
- * 方式恰当，强度适宜
- * 时长合理，量力而行
- * 循序渐进，减少风险



国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作