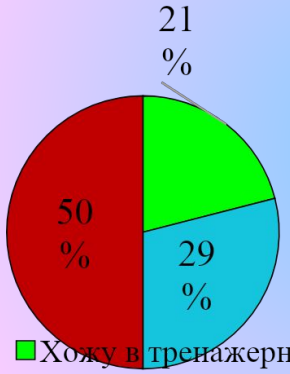
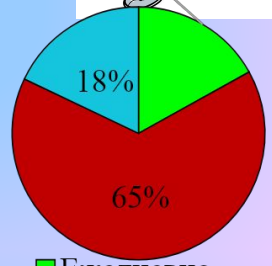
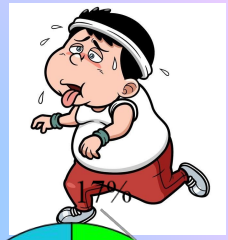
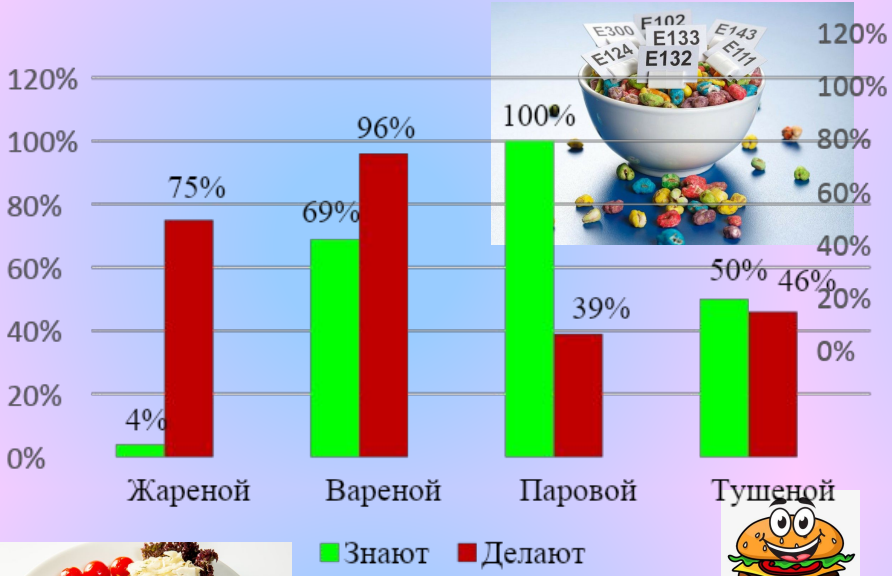
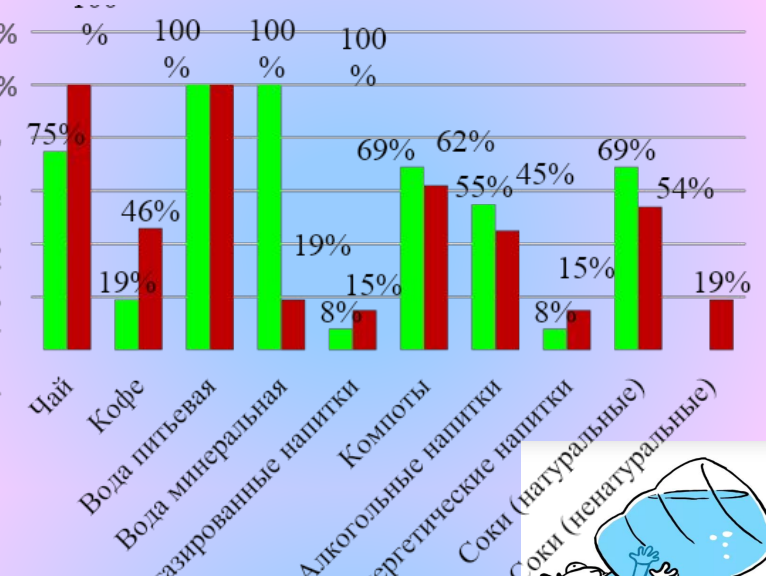




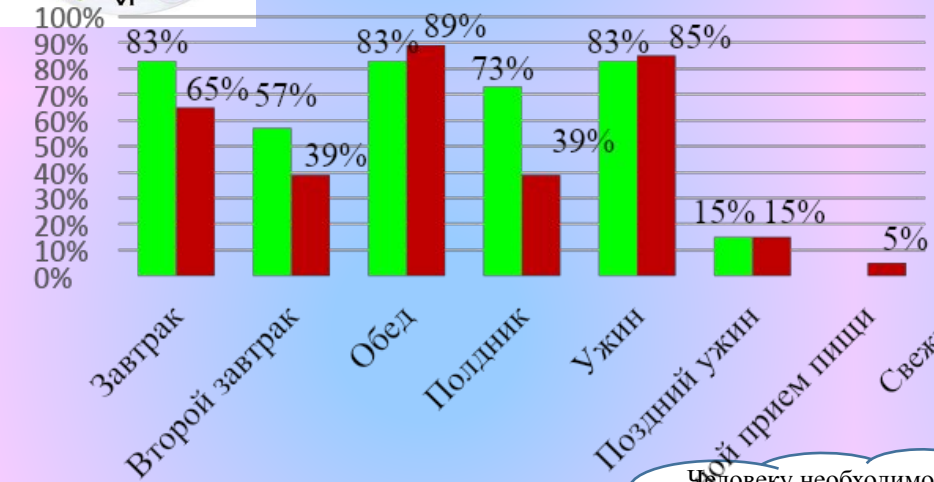


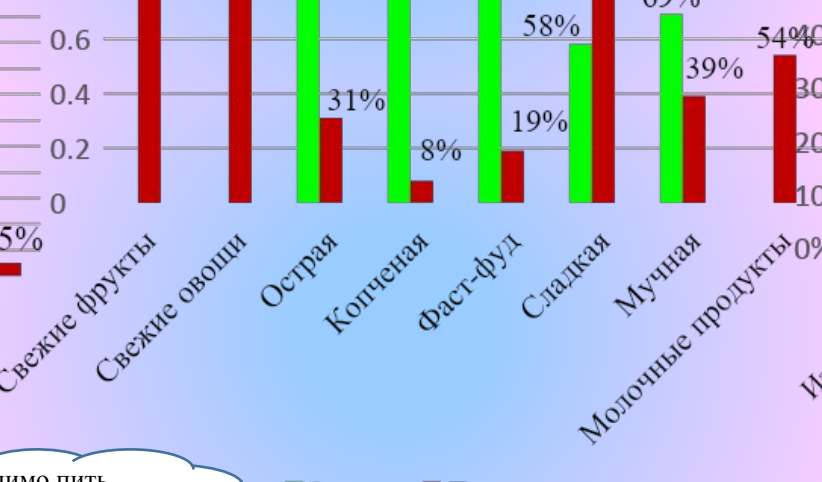


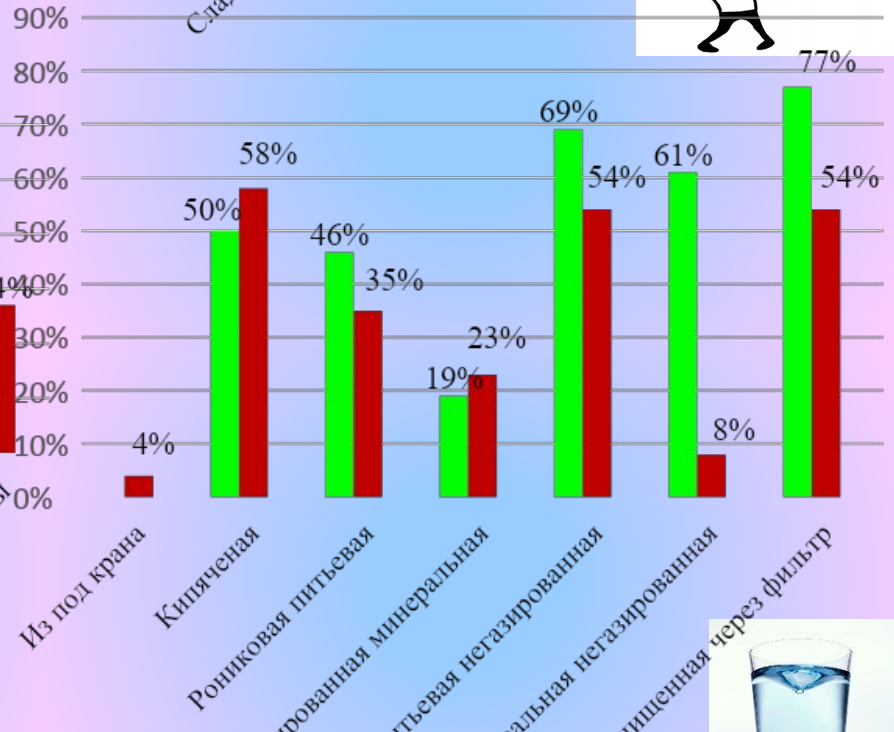


В день необходимо питаться 5-6 раз, малыми порциями.

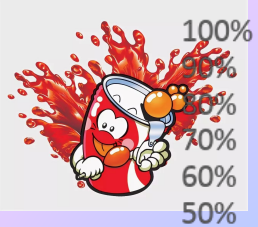
Необходимо заниматься регулярно и не менее 60 минут в день.

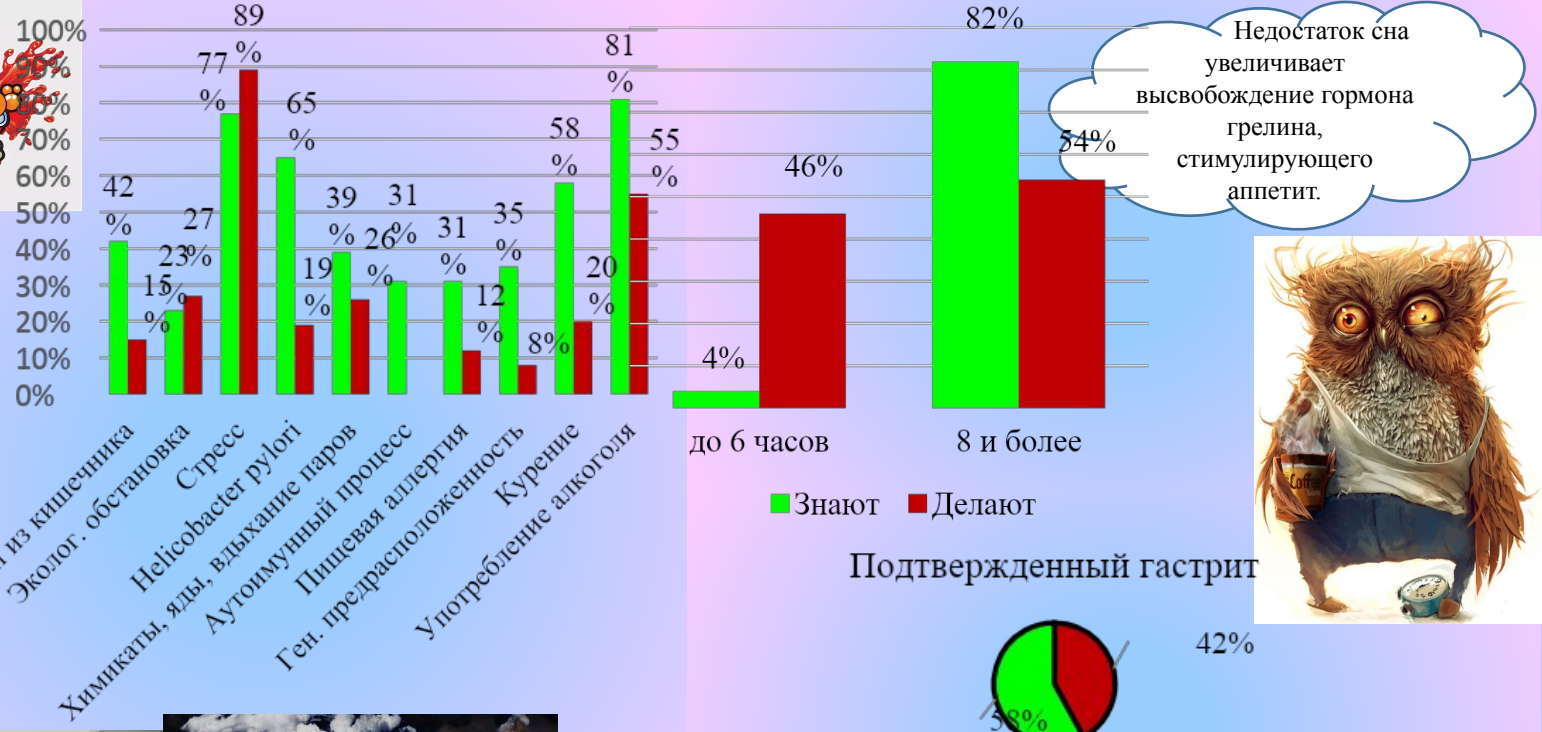






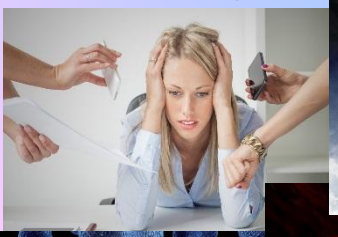
Человеку необходимо пить воду не менее 1,5 – 2 литров в сутки.

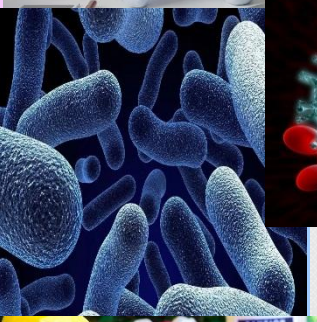


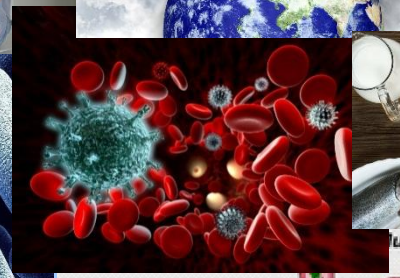


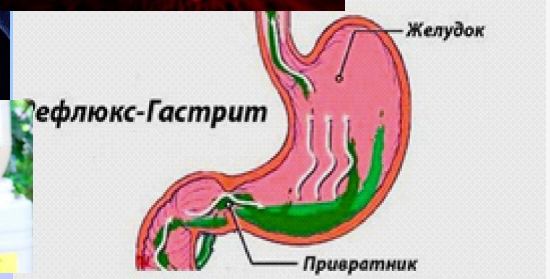
Недостаток сна увеличивает высвобождение гормона грелина, стимулирующего аппетит.

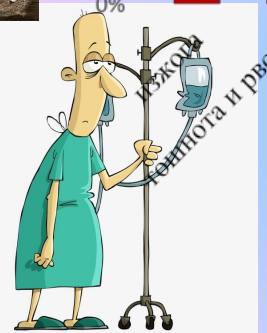
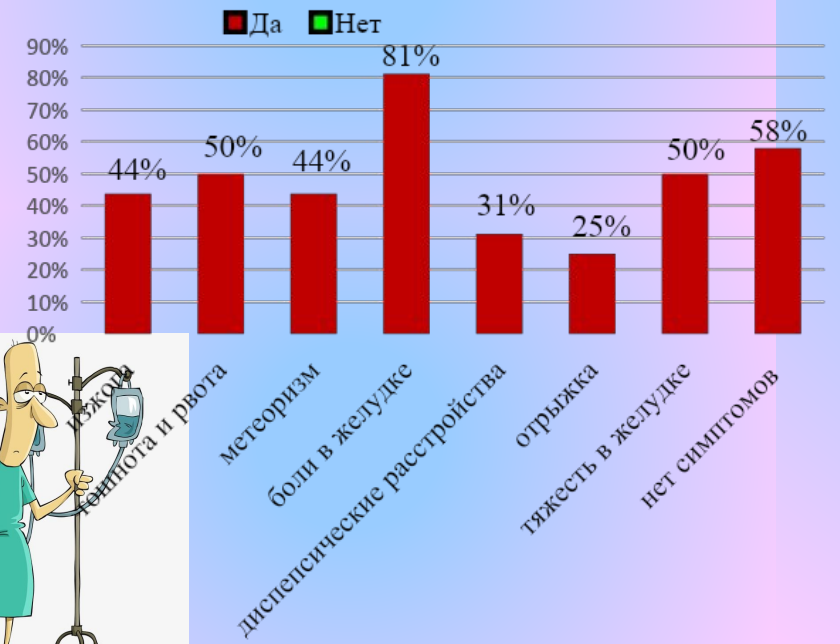
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ФАКТОРАХ СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ ХРОНИЧЕСКОГО ГАСТРИТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГПОУ «УМК»











Подтвержденный гастрит