

???? ????????? (1.5 ?????????)?

- ?????? ??? ??? (1.5 ?????????)?
- ??? (0.5 ?????????)

????????? ?? ????? ????? ????? ??? ?????? ?? 30 ? ?? ??? ?????? ?? ?? ????? ?????? ?????? ?? 6 ?? 7
 ?????????? ?????? ??? ?? ?????????? ?????? ??????. ??? ?????? ?????????? ?? ?????? ?? 9 ?????????? ?????????? ??
 ?????????? ?????? ?????????? 2 ?? 4 ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?? ??? ?
 ?????????? ?? ?????? ??? ?? ?????????? ??? ?? ??? 9 ?????????? ?????? ???.

????????? ?? ??? ??? ??? ?? ?????????? ?????? ??? ?????????? ??? ?????? ?????? ??? ?? ?? ?????? ?? ??? ???
 ??? ?? ?????????? ??? ?????? ??? ? ?????????? ?? ??? ?????????????? ?????? ?????? ?? ??? ?????? ?????????? ??
 ?????? ?? ??? ?????? ?????? ?????? ? ?????????? ?????????????????? ?????? ?????? ?? ??? ??????
 ?????????? ?? ?????? ?????? ? ?????? ?????????? ??? ?? ?????????? ??????

????????? ?????????? ??? ?? ?????????? ?????? ??????

????? ??? ?? ?????????? ?????? ?????? ?????? ??? (BMI) (????? ?????? ??? ?? ?????????? ?? ?? ?? ??? ?????? ? ??
 ??? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ? ??? ?????? ?????? ?????????????? ??? ?????? ?? ?????
 ??? ?????????????? ??????: ??? ??? ??? ??? ?? ?????????? 55 ?????????? ?????? ? ?? ??? ?? 1.62 ??? ?????? ?????
 ?????? ?????? ??? 21 ?????? ???.

- ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ??? 20 ? 25 ????. ?????????? ?????? ?????? ??? ?????????????? ??
 ?????? ?????????? ??? 11.5 ? 15 ?????????? ?????? ???.
- ??? ?????? ?????? ?????? ??? ?????? ?? 20 ?????? ?????????????? 16 ?? 17 ?????????? ??? ?????? ??????
- ?????????? ?? ?? ?????? ?????? ?????? ??? 25 ? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????????????? ??????
 ?????? ??? 7 ?? 10 ?????? ???.
- ??? ?????? ?????? ?????? ??? 30 ? ?? ?????? ?? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ?? 6 ?? 7 ?????????? ??????
 ??????

????????? ?????????? ??? ?? ?????????? ??????

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

?????? ??????????: ?????? ?????????? [3]

????????? ?????? ??? ?? 3 ?????? ??? ??????????: ??? ?????? ??????

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

?????? ??????????: ?????? ???????? [4]

??? ?????????? ?? ??? ?????? ?????????? ?????? ?? ??????

????? ?????? ?? ??? ?????? ?????????? ?????????????????? ?????? ??????????! ??? ??? ?????????? ?????? ??????

