

## 附件 1

# 居民体重管理核心知识

(2024 年版)

- 一、正确认知,重在预防
- 二、终生管理,持之以恒
- 三、主动监测,合理评估
- 四、平衡膳食,总量控制
- 五、动则有益,贵在坚持
- 六、良好睡眠,积极心态
- 七、目标合理,科学减重
- 八、共同行动,全家健康