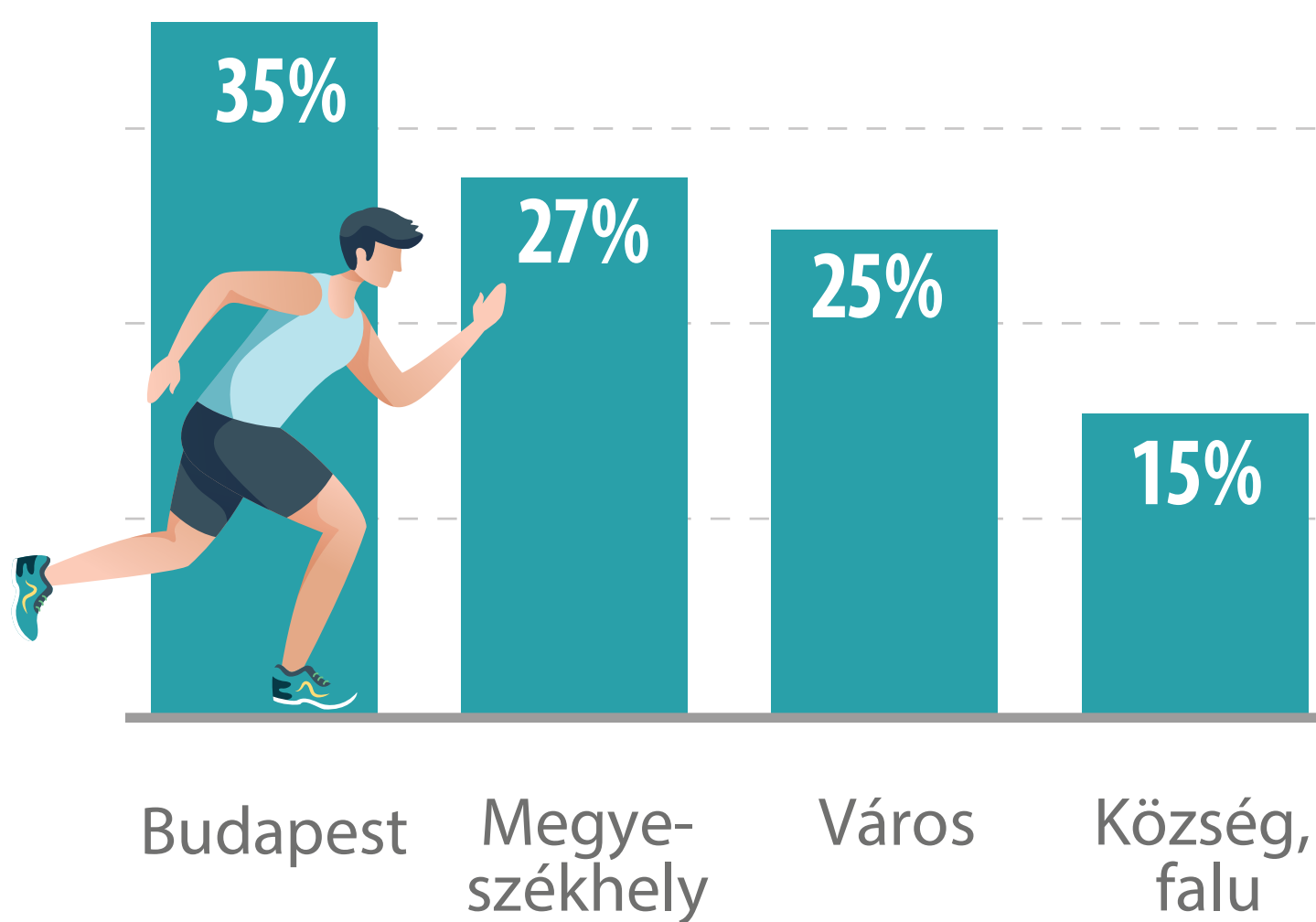


Május utolsó szerdája a KIHÍVÁS NAPJA!

Május 26.

A rendszeres testmozgás és az egészséges táplálkozás csökkenti az elhízás és számos krónikus betegség kockázatát.

Hetente legalább kétszer izomerősítő gyakorlatokat végzők aránya településtípusonként, 2019



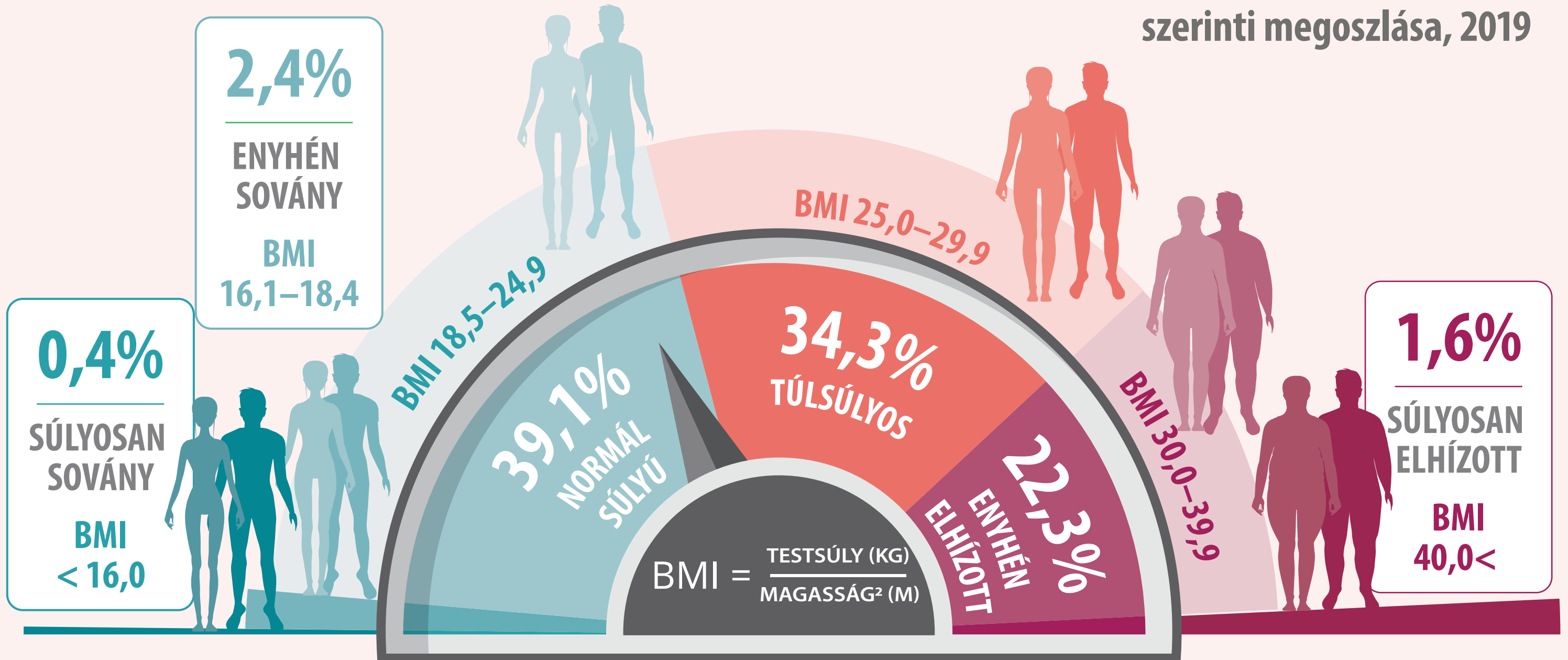
Gyümölcsöt a lakosság **55%-a,**



zöldséget **45%-a** eszik legalább kétnaponta.

2019-ben a magyar nők 51,9%-a, a férfiak 65,2%-a volt túlsúlyos vagy elhízott. 2009-hez képest 3,1 és 5,9 százalékponttal nőtt az arányuk.

A magyar lakosság tápláltság szerinti megoszlása, 2019



2019-ben a magyar lakosság 48%-a küzdött valamilyen krónikus betegséggel.

