



## Оцени риска си от целулит

Отговори на следните въпроси, за да оцениш риска си от развитие на целулит:

1. **Водиш ли заседнал начин на живот?**
2. **Консумираш ли често преработени храни?**
3. **Пиеш ли по-малко от 2 литра вода дневно?**
4. **Имаш ли фамилна история на целулит?**
5. **Използваш ли хормонални контрацептиви?**

Ако отговориш с "да" на повече от два въпроса, рискът ти от развитие на целулит е повишен. Препоръчително е да предприемеш мерки за подобряване на начина си на живот.

 **Повече здравни съвети – на <https://mrvit.bg/zdraven-entusiast>**