

**Та өөрийгөө
хамгаалж
чадна**



**Эрүүл амьдралын хэв маяг, идэвхтэй хөдөлгөөнөөр хорт
хавдраас урьдчилан сэргийлье!**

**Цэвэршилтийн насанд хавдрын эрсдэл нэмэгдэх ч амьдралын зөв дадал,
хэвшилтэй байх нь хавдар тусах эрсдлийг асар ихээр бууруулдаг.**

Цахим хуудсаар зочилж, дэлгэрэнгүй мэдээлэл авна уу.

**Монголын Менопауз ба Андропаузын Зохицуулалтын Нийгэмлэг
www.mmas.mn**



International Menopause Society

promoting education and research on all aspects of adult women's health

www.imsociety.org