

비만의 원인



고지방, 고열량음식 과다섭취



**활동량 감소에 의한
에너지 소모 감소**



불규칙하거나 짧은 수면습관



복용 약물에 의한 체중증가



우울증과 스트레스

참고 : National Institutes of Health (NIH).
Overweight and obesity - Cause and risk factors