**Kiket sújtanak a civilizációs betegségek?**

Azokat az embereket, akik irodai munkát végeznek, stressz alatt dolgoznak/élnek, ülő munkát végeznek és akik mozgáshiányos életmódot folytatnak.

**Hogyan alakul ki?**

Helytelen életmód miatt alakulhat ki.

**Melyek a leggyakrabban előforduló betegségek?**

1. Magas vérnyomás
2. Cukorbetegség
3. Túlsúly
4. Depresszió
5. Daganat

**Mit tegyen a betegségek elkerülése végett?**

Egészségesebb életet kellene élnünk, több zöldséget és gyümölcsöt kellene fogyasztanunk, valamiféle sportot vagy napi tornát kellene végeznünk és stresszmentes életet élnünk, ami egy kicsit nehéz feladat.