

ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA OBEZITĂȚII

Obezitatea este rezultatul stilului de viață, a obiceiurilor alimentare și a sedentarismului.

Adulții trebuie să fie model pentru tinerele generații, prin adoptarea unui stil de viață cât mai sănătos. Supraponderabilitatea și obezitatea reprezintă al cincilea factor de risc de mortalitate. Obezitatea este de fapt o problemă de sănătate, care atrage după sine, complicații medicale, dizabilități, scăderea duratei de viață.

Pentru eliminarea obezității este necesară o strategie de tratament bine stabilită, care se aplică fiecărui individ în parte.

FIECARE INDIVID ESTE UNIC !!!

O dietă echilibrată trebuie să asigure necesarul de vitamine, în funcție de activitățile fiecăruia.

Obezitatea este un ucigaș lent, tăcut dar extrem de periculos.

Este binecunoscută legătura dintre obezitate, diabet, boli cardiovasculare, cancer.

Sfaturi:-mâncăți fructe în loc de dulciuri

-consumați cantități mici de alimente în mai multe reprize

-ultima masă să nu fie mai târziu de ora 18,00

-seara o plimbare în aer liber, timp de 30 minute este foarte benefică atât pentru creier cât și pentru un somn liniștit

NE HRĂNIM, NE MIȘCĂM, DE KILOGRAME ÎN PLUS SCĂPĂM !!!

RED./Cormoș Elena –asistent medical comunitar



21. mai 2018 - Ziua europeană antiobezitate.