

TÚLSÚLY és ELHÍZÁS

A túlsúly és az elhízás nem esztétikai, hanem egészségügyi probléma! Ha ügyelsz testsúlyodra, számos krónikus betegség kockázatát csökkentheted!



Az elhízás hozzájárulhat több krónikus betegség kialakulásához:

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|------------------|
| ■ Magas vérnyomás | ■ 2-es típusú cukorbetegség | ■ Érelmeszesedés |
| ■ Magas koleszterinszint | | ■ Depresszió |

Ha testsúlyodat az egészséges szinten tartod, csökken a kockázata a

- szívrohamnak, ■ agyvérzésnek, ■ egyes rákos betegségeknek.

5 TIPP, HOGYAN FOGYJ HATÉKONYAN!



1

Mozogj, sportolj rendszeresen!



2

Egyél naponta többször, de csak kisebb adagokat!



3

Fordíts időt a minőségi pihenésre, a jó alvásra!



4

A zsíros húsokat cseréld soványakra, és egyél sok zöldségfélét, teljes kiőrlésű pékárukat!



5

Igyál sok folyadékot, elsősorban vizet!

Kitől kérhetsz segítséget a fogyáshoz?

- Dietetikustól ■ Orvostól (háziorvos, belgyógyász) ■ Gyógyszerésztől

