

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Что делать?

Для начала самостоятельно узнайте, нет ли у вас лишнего веса или ожирения?

Причины ожирения

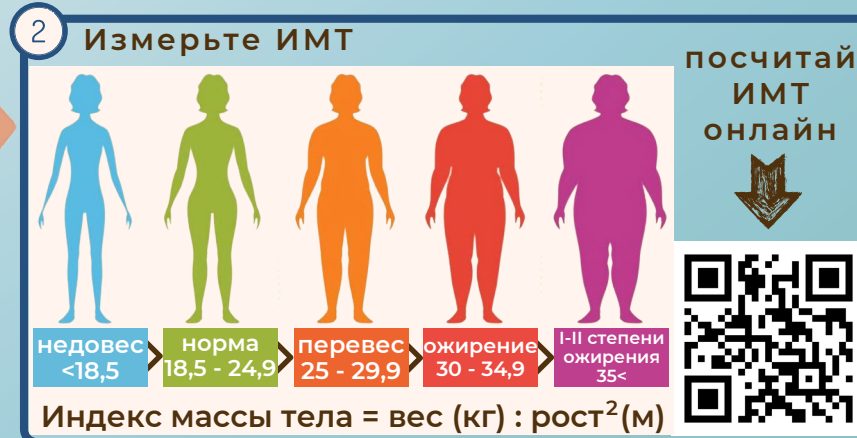
- Избыточная калорийность пищи (много животных жиров и быстрых углеводов).
- Низкая физическая активность.

К каким заболеваниям может привести ожирение

- гипертония
- инсульт
- инфаркт
- сахарный диабет
- онкология
- артроз
- эректильная дисфункция
- бесплодие

Для своевременной диагностики узнайте уровень холестерина, глюкозы, артериального давления

1 Измерьте окружность талии
У женщин в норме не более 88 см
У мужчин в норме не более 102 см
Увеличенная окружность талии - признак опасного ожирения - ОЖИРЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. Это повод для срочного снижения веса.



Начните питаться правильно и разнообразно

- не менее 500 грамм овощей и фруктов в день;
- принимайте пищу 3 раза в день небольшими порциями;
- последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна;
- соблюдайте принцип "здоровой тарелки".

Больше двигайтесь

- занимайтесь физической активностью не менее 150 минут в неделю и ежедневно проходите 10000 шагов;
- выбирайте аэробные виды физической активности на свежем воздухе - ходьба, бег, плавание, велосипед.

ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА

