

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

OTYŁOŚĆ NISZCZY ZDROWIE!

OTYŁOŚĆ to choroba przewlekła, której główną przyczyną jest SPOŻYWANIE WIĘKSZEJ ILOŚCI POKARMU NIŻ POTRZEBUJEMY.

Naukowo udowodnione

Otyłości towarzyszy przewlekły stan zapalny organizmu, który powoduje ciągłe niszczenie tkanek naszego ciała i powoli uszkadza nasz organizm.

Kiedy jemy więcej kalorii niż nasz organizm może spalić - MAGAZYNUJEMY ZBĘDNĄ TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ.

Nieleczona otyłość:

- upośledza odporność
- zwiększa ryzyko cukrzycy typu II
- sprzyja rozwojowi chorób układu krążenia
- wpływa na rozwój niektórych nowotworów złośliwych
- uszkadza stawy i kości
- może spowodować depresję



NAJGROŹNIEJSZĄ KONSEKWENCJĄ OTYŁOŚCI JEST JEDNAK RYZYKO PRZEDWCZESNEJ ŚMIERCI

Naukowo udowodnione

diety.nfz.gov.pl

Czy otyłość to TWÓJ problem?

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

DIETY.NFZ.GOV.PL TERAZ W NOWEJ ODSŁONIE!
BEZPŁATNE DIETY, KULINARNE E-BOOKI I FILMY.
ZAREJESTRUJ SIĘ I JEDZ ZDROWO, ŻYJ ZDROWO!

$$BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost[m]}^2}$$

Prawidłowa masa ciała
18,5- 24,9

Nadwaga
25,0- 29,9

Otyłość
≥ 30,0

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

odWAGI! Zaczynamy zmiany

Zasady zdrowego odchudzania:

- **Planuj i jedz regularnie.** Kiedy jesz 4-5 posiłków o ustalonych godzinach organizm nie będzie upominał się o jedzenie między posiłkami.
- **Nie podjadaj.** Każda przekąska dostarczana organizmowi jest traktowana jak posiłek.
- **Zrezygnuj z żywności wysoko przetworzonej, wybieraj świeże warzywa i owoce!** Postaw na jakość produktów. Świeże warzywa i owoce powinny stanowić połowę Twoich posiłków.
- **Pij wodę i unikaj słodkich napojów.** Pij 0,03l wody na każdy kilogram masy ciała. Przykładowo człowiek ważący 73 kg powinien dziennie wypijać ok. 2,2 l. Jeśli masz ochotę na słodki napój, wybieraj świeżo wyciskany sok i traktuj go jako przekąskę.
- **Spożywaj posiłki w mniejszych naczyniach.** Dzięki złudzeniu pełnego talerza możesz zmniejszyć zjadane posiłki nawet o 25%.
- **Uprawiaj aktywność fizyczną i znajdź czas na regenerację.** Ćwiczenia przyspieszają metabolizm i poprawiają Twoje samopoczucie. Zapewnij swojemu organizmowi odpowiednią ilość snu, aby mógł się zregenerować.



Naukowo udowodnione

Otyłość zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

Jedz więcej:

- produktów zbożowych pełnoziarnistych,
- różnokolorowych warzyw i owoców (z przewagą warzyw),
- nasion roślin strączkowych,
- ryb (szczególnie tłustych ryb morskich),
- produktów mlecznych niskotłuszczowych (szczególnie fermentowanych),
- orzechów i nasion.



Zamieniaj:

- przetworzone produkty zbożowe na pełnoziarniste produkty zbożowe,
- mięso czerwone i przetwory na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy,
- napoje słodzone na wodę,
- produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe,
- smażenie, grillowanie na gotowaniu na parze, duszenie, pieczenie.



Jedz mniej:

- soli,
- czerwonego mięsa,
- mięsnych przetworów,
- cukru,
- słodzonych napojów,
- Fast-foodów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

