

NADVÁHA A OBEZITA

Obezita nie je len estetický problém. Ľudia s obezitou majú zvýšené riziko vzniku závažných **kardiovaskulárnych, metabolických a ďalších ochorení**. Ak máte obezitu, ale nemáte ešte zdravotné problémy, je na čase začať ju seriózne riešiť. Ak už máte problémy, vedzte, že aj malý úbytok váhy vie významne **zlepšiť vývoj ochorenia**.



Čo získate znížením hmotnosti o 5 - 10 %



Zníženie rizika komplikácií cukrovky



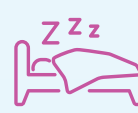
Znížené riziko infarktu



Zlepšenie lipidov v krvi



Zníženie krvného tlaku



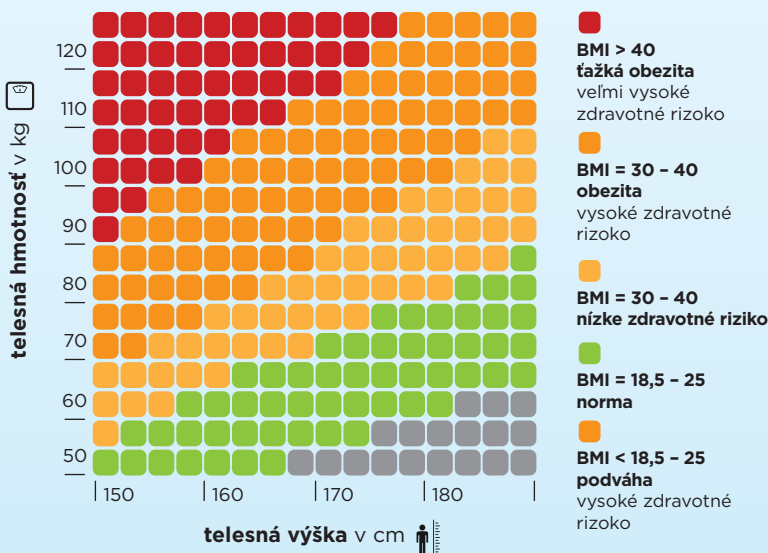
Zlepšenie spánkového apnoe



Menej bolesti chrbta a kĺbov

Aké BMI je rizikové?

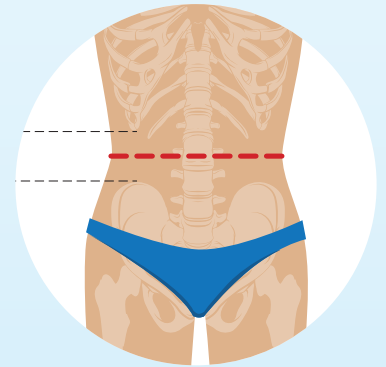
BMI je podiel hmotnosti (kg) a výšky² (m).
Nájdete si ho v tabuľke.



Aký pás je rizikový?

Ako si správne zmerať pás?

Pás sa meria **v strede** medzi dolným okrajom rebra a vrchom bedrovej kosti.



obvod pásu

zvýšené riziko

vysoké riziko

muži

> 94 cm

> 102 cm

ženy

> 80 cm

> 88 cm

Čo môžete získať?



Lepšie zdravotné výsledky



Zlepšenie pohyblivosti



Radostnejší život



Začnite s malými postupnými zmenami



Polovicu taniera nech tvorí zelenina



Vyššie sebavedomie



Atraktívnejší vzhľad



Lepšie duševné zdravie



Menej sedíte, viac kráčajte



Počas jedla sa nevenujte iným činnostiam

Tip: Metóda pokus - omyl neprináša efektívne výsledky. Najlepšie, ak začnete hneď spolupracovať s odborníkom.