

Ожирение – не только эстетическая проблема!

- 1 Ожирение – причина нефекционных заболеваний и множества осложнений – от сахарного диабета до бесплодия.
- 2 Ожирение приводит к снижению качества и продолжительности жизни на 8 лет.
- 3 Избыточный вес, приобретенный до 30 лет, снижает умственные способности и провоцирует слабоумие.
- 4 Причины ожирения: избыточная калорийность пищи и малоподвижный образ жизни.
- 5 Для того, чтобы узнать, в норме ли ваш вес, используйте показатель индекса массы тела. Для этого вес в килограммах разделите на рост в метрах в квадрате. Избыточной массой тела считается индекс 25-30, свыше 30 диагностируется ожирение.
- 6 Что съели, обязательно израсходуйте, только тогда масса тела будет нормальной.
- 7 Не растягивайте желудок – питайтесь часто, 5-6 раз в день, малыми порциями.
- 8 Принципы здорового питания закладываются и формируются в семье.
- 9 Рекомендуется употреблять:
 - не менее 400-600 г овощей и фруктов,
 - сахар из всех источников ограничить до 25-50 г в сутки.
- 10 Больше двигайтесь. В день необходимо не менее 30-60 минут непрерывного движения. Лучше всего - ходьба, лыжи, плавание, велосипед или танцы.
- 11 Именно то, что мы едим, в значительной степени – на 80 % – определяет наше здоровье. Соблюдайте законы здорового питания.
- 12 Если Вы страдаете избыточной массой тела и самостоятельно сбросить вес не получается, рекомендуем обратиться к врачу-диетологу.

