

# 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](http://diety.nfz.gov.pl)

## Czy otyłość to TWÓJ problem?



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

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

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 poprawią 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.



#### Jedz mniej:

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



#### 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.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

