

# ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

# Что делать?

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

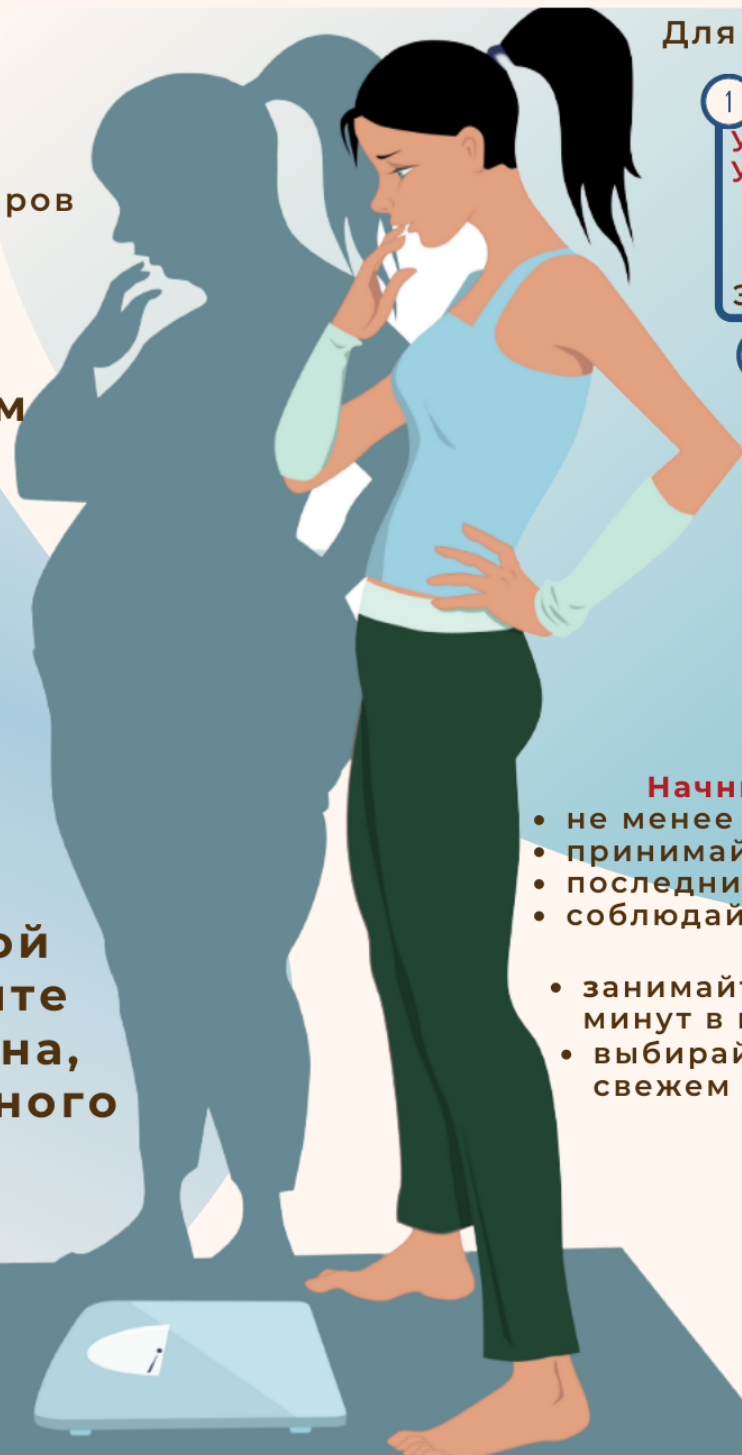
## Причины ожирения

- 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.


2 Измерьте ИМТ



недовес <math><18,5</math> норма <math>18,5 - 24,9</math> перевес <math>25 - 29,9</math> ожирение <math>30 - 34,9</math> I-II степени ожирения <math>35</math>

Индекс массы тела = вес (кг) : рост<sup>2</sup>(м)

посчитай ИМТ онлайн



### 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

