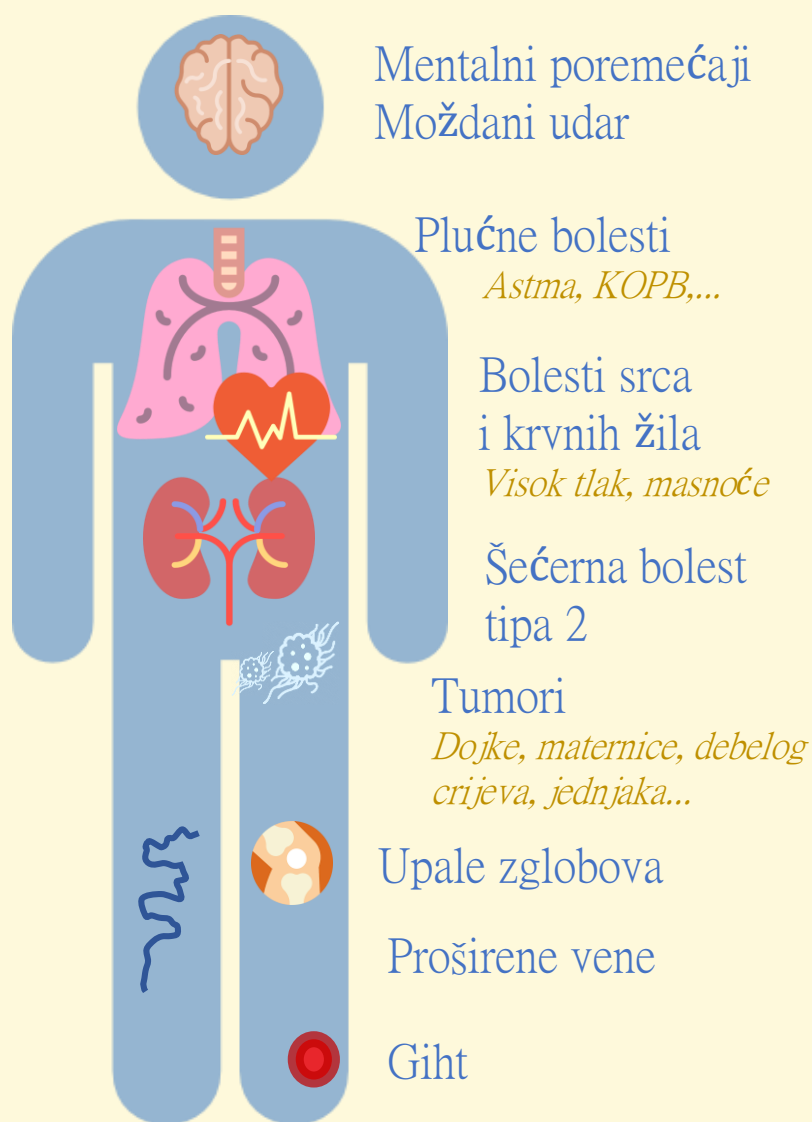




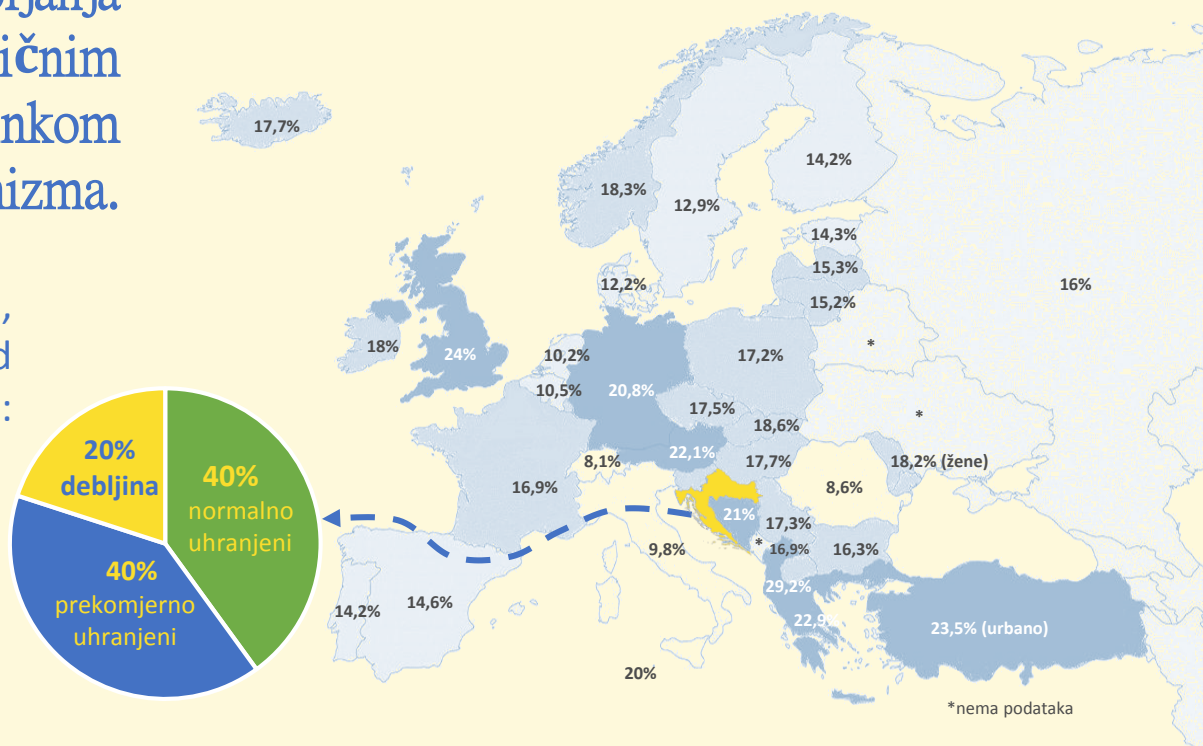
O debljini u Hrvatskoj

Debljina je stanje prekomjernog nakupljanja masnog tkiva u organizmu s posljedičnim štetnim učinkom na zdravlje ljudskog organizma.

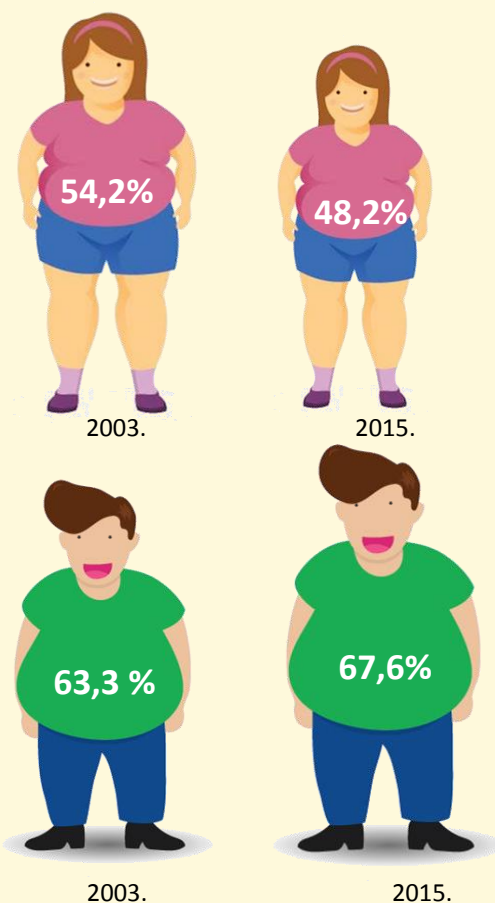
Povećana tjelesna masa smanjuje kvalitetu života, radnu sposobnost, životni vijek i povećava rizik od oboljenja za sljedeće bolesti:



Udio odraslih osoba s debljinom u Europi¹



Osobe s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom u Hrvatskoj^{2,3}



Kako pobijediti debljinu?

Jedi umjereno i raznoliko



Pješači kad god možeš

Vježbaj u svakoj prilici

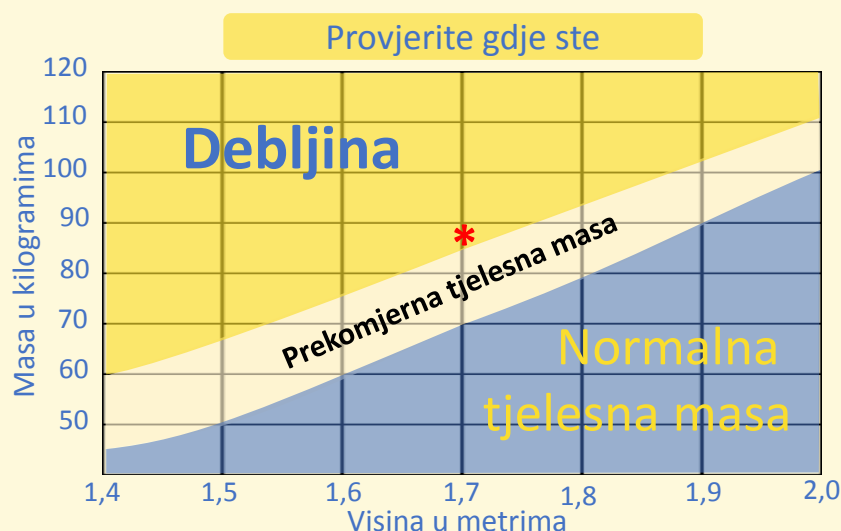


Dovoljno se naspavaj

Vozi bicikl



Educiraj se



Primjer: Žena visoka 1,70 m i teška 87 kg u tablici označeno crvenom zvjezdicom

Zašto se debljamo?

Jedemo previše suhomesnatih proizvoda



Previše pijemo zaslađene sokove i alkohol



Previše smo pred televizorom



Premalo se krećemo



Prečesto jedemo pekarske proizvode



Unosimo puno "skrivenih kalorija" u grickalicama

Savjetovanište za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost

- ✓ Multidisciplinarni tim
- ✓ Antropometrijska mjerenja
- ✓ Savjetovanje
- ✓ Praćenje
- ✓ Sve je besplatno

e-mail: promicanjezdravlja@hzjz.hr

Telefon: 01 486 32 67

web: www.hzjz.hr

