

4 KEINOA EHKÄISTÄ YLIPAINOA

Ravinto

Syö hedelmiä ja vihanneksia useita kertoja päivässä, samoin kuin palkokasveja, kokojyvätuotteita ja pähkinöitä.



Liiku

Liiku usein: Nuorten tulisi harrastaa liikuntaa noin 60 min päivässä ja aikuisten noin 150 min viikossa.



Lopeta tupakointi

Tupakointi liittyy moniin sairauksiin, mutta myös painonnousuun. Pitkällä aikavälillä tupakoinnin lopettaminen on erittäin hyödyllistä terveydelle.



Terveystarkastukset

Käy terveystarkastuksessa kerran vuodessa. Lääkärit suosittelevat aikuisille tarkastuksia kerran vuodessa mahdollisten komplikaatioiden estämiseksi tai hallitsemiseksi.

