

4 TIPY JAK ZABRÁNIT OBEZITĚ

Zdravá strava

Několikrát denně jezte ovoce a zeleninu. Konzumujte také luštěniny, celozrnné výrobky a ořechy. Příjem a výdej kalorií udržujte v rovnováze.



Cvičení a pohyb

Provádějte pravidelnou pohybovou aktivitu. Mladí lidé by měli věnovat pohybové aktivitě 60 minut denně, dospělí alespoň 150 minut týdně.



Přestaňte kouřit

Kouření je prokazatelně spojeno s mnoha nemocemi, ale také s přibýváním na váze. Přestat kouřit je jednou z nejprospěšnějších věcí, které můžete udělat pro vaše zdraví, pro dlouhý a spokojený život.



Lékařské prohlídky

Alespoň jednou za dva roky absolvujte komplexnější lékařskou prohlídku. Máte na ni zdarma nárok. Prevence a odhalení zdravotních potíží už v zárodku znamená vždy snadnější a úspěšnější léčbu.

