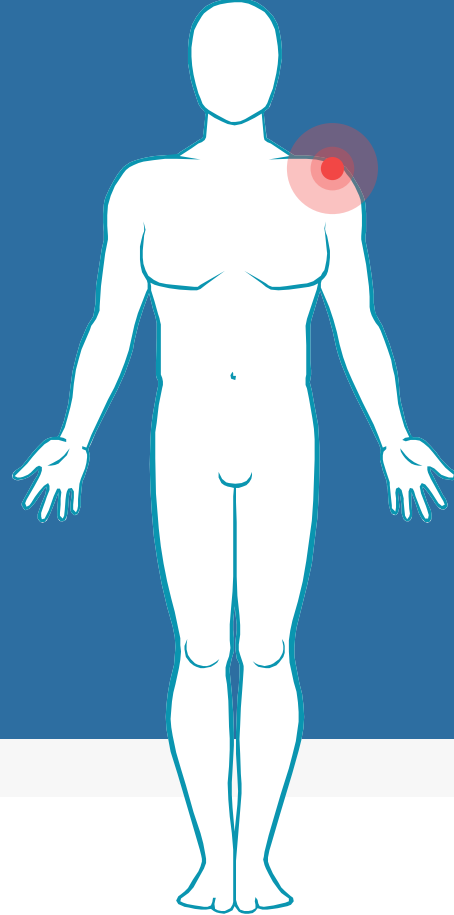


On-Call

Digitální výukové zdroje

Podváža a její vliv na
tělesnou a duševní pohodu



Riziko podváhy

- I když to na první pohled může vypadat jako nepopulární názor, důsledky podváhy mohou být stejně alarmující jako důsledky obezity.



Příčiny podváhy

- Mít podváhu nemusí znamenat, že trpíte poruchami příjmu potravy, neboť to může být způsobeno jinými důvody, jako je probíhající léčba, nemoci nebo jen příjem malého množství jídla.



- V dnešní době je módní být štíhlý. Hubené dívky, zejména ve světě modelingu, jsou považovány za atraktivnější než dívky s normální tělesnou hmotností. Z tohoto důvodu si mnoho mladých dívek ničí své zdraví, aby byly co nejhubenější - i za cenu fyzického a duševního zdraví.

Index tělesné hmotnosti

- Nejjednodušší způsob, jak zkontrolovat, zda máte zdravou tělesnou konstituci, je zkontrolovat BMI

Vzorec: váha (kg) / [výška (m)]²



Pokud je váš výsledek 18,5 nebo méně, znamená to, že máte podváhu a pokud máte více než 25, máte nadváhu

- Získávání kilogramů zdravým způsobem je pomalý proces - nesnažte se to urychlit nezdravým jídlem a jezte zdravě a pravidelně nezpracované, kaloricky bohaté jídlo.
- Cvičení může také pomoci, protože pomáhá budovat svalovou hmotu.



- Vyhněte se všemu, co snižuje vaši chuť k jídlu - například pití nápojů před jídlem. Pokud se snažíte přibrat na váze již dlouhou dobu, ze zdravotních důvodů nebo kvůli nějaké nemoci, kontaktujte dietologa nebo lékaře.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095