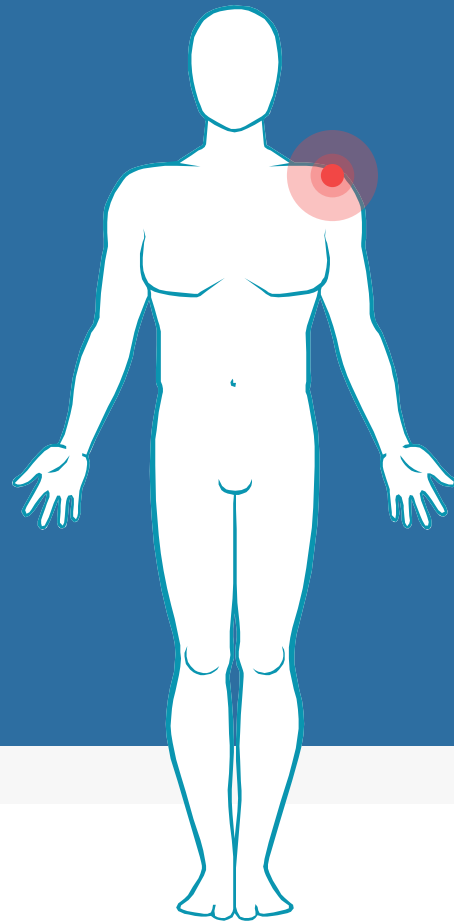


On-call (on-call)

Digitalni resursi

Utjecaj pothranjenosti na
blagostanje



Rizik od pothranjenosti

- Čak i ako to nije popularno mišljenje na prvi pogled, posljedice pothranjenosti mogu biti jednako alarmantne kao i one pretilosti.



Uzroci pothranjenosti

- Biti pothranjen ne mora značiti da patite od poremećaja u prehrani, osim toga može biti uzrokovano drugim razlozima kao što su liječenje, bolesti ili jednostavno konzumiranje malih količina hrane.



Nezdrava moda

- Danas je biti mršav u modi. Mršave djevojke, posebno u svijetu mode, smatraju se privlačnijima od onih s normalnom tjelesnom masom. Iz tog razloga mnoge mlade djevojke uništavaju svoje zdravlje kako bile što mršavije – čak i po cijenu fizičkog i mentalnog zdravlja.

Indeks tjelesne mase

- najlakši način kako biste provjerili ako imate zdravu tjelesnu masu je da provjerite vaš BMI

Formula: težina (kg) / [visina (m)]²



Ako je vaš rezultat 18,5 ili manje, to znači da ste pothranjeni, a ako je veći od 25 - znači da ste preteški.

Liječenje

- Dobivanje kilograma na zdrav način spor je proces – nemojte ga pokušavati ubrzati konzumiranjem brze hrane i usredotočite se na zdrave, redovite obroke te jedite cijelovitu hranu, bogatu kalorijama.
- Malo vježbe također može pomoći jer pomaže u izgradnji mišićne mase



Liječenje

- Izbjegavajte sve što smanjuje apetit – poput pića prije obroka.
- Ako se borite da se udebljate već dugo vremena, iz medicinskih razloga ili zbog neke bolesti kontaktirajte nutricionistu ili liječnika.





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.