

4 SAVJETA ZA IZBJEGAVANJE PRETILOSTI

Obroci

Jedite voće i povrće nekoliko puta dnevno, kao i grahorice, cijeke žitarice i orašaste plodove.



Vježbajte

Redovito vježbajte: otprilike 60 minuta dnevno mladi i 150 minuta tjedno odrasli.



Prestanite pušiti

Pušenje je povezano s mnogim bolestima, ali također i s dobivanjem težine. Dugoročno ćete biti zdraviji.



Liječnički pregled

Obavite liječnički pregled barem jednom godišnje. Liječnici savjetuju odraslima da u svrhu prevencije i/ili kontrole mogućih komplikacija jednom godišnje obave pregled.

