

4 PORADY BY UNIKNĄĆ OTYŁOŚCI

Posiłki

Jedz owoce i warzywa kilka razy dziennie, a do tego orzechy i ziarna.



Ćwiczenia

Wykonuj częstą aktywność fizyczną: około 60 minut dziennie dla młodzieży i 150 minut w tygodniu dla dorosłych.



Rzuć palenie

Palenie wiąże się z wieloma chorobami, ale także z przybieraniem na wadze. W dłuższej perspektywie będzie ono bardzo korzystne dla zdrowia.



Zbadaj się

Przynajmniej raz w roku rób badania lekarskie. Lekarze zalecają dorosłym, aby raz w roku zrobić badanie lekarskie w celu zapobiegania i/lub kontroli ewentualnych komplikacji.

