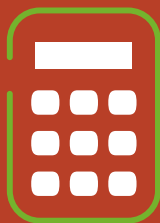


NIEDOWAGA I JEJ WPŁYW NA STAN ZDROWIA

Sprawdź swoje BMI

Sprawdź, czy masz zdrową ilość tłuszczu, obliczając swój Wskaźnik Masy Ciała. Pamiętaj, że nie jest to doskonały wskaźnik i może być np. Przecenić swój poziom tłuszczu, jeśli masz dużo mięśni.



Unikaj pustych kalorii

Nawet jeśli puste kalorie nie pomogą osobom z niedowagą nabrać więcej wagi, śmieciowe jedzenie nie dostarczy im witamin i minerałów, których brakuje. Lepszym pomysłem jest wybranie zdrowej żywności o dużej gęstości kalorii.



Ludzie z niedowagą częściej chorują

Niedowaga często prowadzi do obniżenia odporności organizmu, a co za tym idzie do obniżenia odporności na infekcje i choroby.



Niebezpieczny trend

Wiele osób, najczęściej kobiet, chce zredukować swoją wagę, aby stać się bardziej atrakcyjnym i umniejsza wpływ, jaki może to mieć na ich zdrowie.

