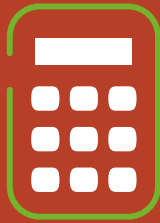


ALIPAINO JA SEN VAIKUTUKSEN HYVINVOINTIIN

Laske painoindeksisi

Tarkista onko kehosi rasva terveellisissä rajoissa laskemalla painoindeksisi. Muista, että luku ei kerro koko totuutta, se voi esimerkiksi yliarvioida rasvan määräsi, mikäli olet hyvin lihaksikas.



Vältä tyhjiä kaloreita

Vaikka tyhjät kalorit auttaisivat alipainoisia ihmisiä lisäämään painoa, roskaruoka ei tarjoa heille puuttuvia vitamiineja ja kivennäisaineita. On parempi valita terveellistä, kaloreita sisältävää ruokaa.



Alipainoiset ihmiset sairastuvat useammin

Alipaino johtaa usein heikentyneeseen immuuniteettiin, jolloin henkilön vastustuskyky infektioille ja sairauksille on huonompi



Vaarallinen trendi

Monet ihmiset, useimmiten naiset, haluavat olla alipainoisia ulkonäkösyistä ja se heikentää heidän terveyttään.

