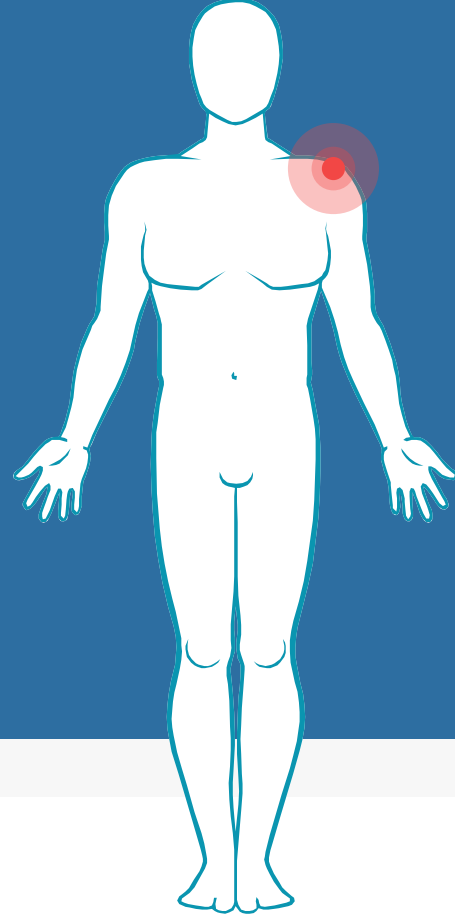


On-Call

Zasoby cyfrowe

Jak uniknąć
otyłości?



Czym jest otyłość?

- ▶ Nadmierne nagromadzenie szkodliwego tłuszczu.
- ▶ Spowodowane brakiem równowagi między przyjętymi i zużytymi kaloriami.
- ▶ W 2018 r. 39% globalnej populacji dorosłych miało nadwagę, a 13% uznano za "otyłych" (WHO).
- ▶ 20% do 25% dzieci i młodzieży na świecie jest otyłych.

Przyczyny otyłości

- ▶ Mężczyźni potrzebują 2500 kalorii dziennie.
- ▶ Kobiety potrzebują 2000 kalorii dziennie.
- ▶ Spożywanie większej ilości kalorii każdego dnia i brak większej aktywności w pracy nad dodatkowymi kaloriami może powodować otyłość w dłuższym okresie.

Niebezpieczeństwa związane z otyłością

Osoby, które są klasyfikowane jako "otyle", są zagrożone różnymi chorobami, w tym również:

- ▶ cukrzyca typu 2
- ▶ wysokie ciśnienie krwi
- ▶ niektóre rodzaje nowotworów, takie jak rak piersi i rak jelita grubego
- ▶ problemy związane z ciążą, takie jak cukrzyca ciążowa, wysokie ciśnienie krwi i zwiększone ryzyko cięcia cesarskiego
- ▶ choroby serca i udary mózgu
- ▶ niektóre rodzaje nowotworów
- ▶ bezdech senny
- ▶ zapalenie stawów
- ▶ tłuszczowa choroba wątroby
- ▶ choroba nerek

Jakość życia jest zagrożona.

Otyłość obniża również jakość życia człowieka i jako taka może mieć wpływ na jego codzienną działalność. Osoby z otyłością, mogą być podatne na następujące problem:

- ▶ duszność
- ▶ zwiększone pocenie się
- ▶ chrapanie
- ▶ trudności w wykonywaniu aktywności fizycznej
- ▶ uczucie zmęczenia
- ▶ bóle stawów i pleców
- ▶ niskie zaufanie
- ▶ uczucie wyizolowania

Wskazówki dotyczące zapobiegania otyłości

- Ogranicz spożycie żywności bogatej w cukry i tłuszcze nasycone.
- Jedz owoce i warzywa kilka razy dziennie, a także całe ziarna i orzechy.
- Trzymaj śmieciowe jedzenie z dala od domu.
- Twoja dieta zaczyna się w supermarkecie! Jeśli nie kupujesz niezdrowej, bogatej w cukier i tłuszcz żywności, nie będziesz w stanie jej spożywać w domu.

Wskazówki dotyczące zapobiegania otyłości



- Zaangażuj się w regularną aktywność fizyczną - eksperci od odchudzania polecają do 60 minut dziennie dla młodzieży i 150 minut tygodniowo dla dorosłych.
- Regularnie waż się w celu monitorowania postępów w odchudzaniu, ale nie miej obsesji na punkcie wagi.
- Woda pitna jest bardzo ważna dla zachowania zdrowej diety i eliminacji toksyn.
- Raz w roku należy udać się do lekarza w celu przeprowadzenia pełnego badania lekarskiego.

Kampania na rzecz podnoszenia świadomości



Ustal:

- Linie tagową lub slogan dla twojej kampanii.
- Rodzaj kampanii - w oparciu o lokalną społeczność będzie ona odpowiednia w szkole, w klubie rodziców, online poprzez media społecznościowe itp.
- Publiczność dla Twojej kampanii - dla kogo jest to najistotniejsze w Twojej społeczności?
- Jakie wiadomości będziesz przekazywał?



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.



2018-1-UK01-KA204-048095