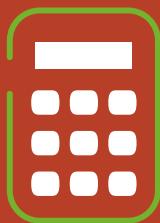


ISPODPROSJEČNA TEŽINA I NJEN UTJECAJ NA DOBROBIT

Provjerite BMI indeks tjelesne težine

Provjerite unosite li zdrave količine masti računanjem BMI indeksa tjelesne težine. Imajte na umu da to nije savršeni indeks. Precijenite svoju razinu masnoće ako imate puno mišića.



Izbjegavajte prazne kalorije

Iako prazne kalorije neće pomoći osobama ispodprosječne težine da dobiju na težini, brza hrana im neće dati ni potrebne vitamine i minerale. Bolje je izabrati zdravu kaloričnu hranu.



Premršavi ljudi češće oboljevaju

Pothranjenost često rezultira u slabljenju imunološkog sustava što dovodi do smanjene rezistencije infekcijama i bakterijama.



Opasan trend

Mnogi ljudi, najčešće žene, žele postati premršave da i bile atraktivnije te umanjuju utjecaj koji mogu imati na zdravlje.

