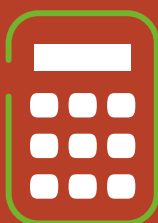


PODVÁHA A JEJÍ VLIV NA POHODU

Spočtete si BMI

Zkontrolujte si, zda vaše tělo má správné procento tuku výpočtem Indexu tělesné hmotnosti (BMI). Mějte na paměti, že tento parametr není jednotný pro každého jedince. Pokud máte hodně svalů, index může přecenit hladinu tuků ve vašem těle.



Vyhněte se prázdným kaloriím



Prázdné kalorie lidem s podváhou nepomáhají přibrat na váze a nezdravé jídlo neposkytuje dostatek vitamínů a minerálů. Lepší je zvolit si zdravé jídlo s vyšším obsahem kalorií.

Lidé s podváhou častěji onemocní

Podváha má často za následek sníženou imunitu (obranyschopnost organismu), což vede k menší odolnosti vůči infekcím a chorobám.



Nebezpečný trend

Mnoho lidí, zejména mladé dívky, touží být atraktivní, chtějí být hubené, což u nich často vede ke vzniku podváhy. Zároveň u nich dochází k bagatelizaci důsledků, které podváha může mít na jejich zdraví.

