



A MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG AJÁNLÁSA

Az életmód kedvező irányú módosításának 5 pontja egészséges felnőttek részére az elhízás és szövődényes betegségei megelőzése érdekében

- 1.** Étkezzünk változatosan, de felezzük le fő és kísértkezéseink adagját! Minden étkezésünk tartalmazzon friss zöldségből, gyümölcsből készült ételt, figyeljünk folyadékfogyasztásunkra.
- 2.** Fokozatosan növeljük mozgásaktivitásunkat, ajánlott a legegyszerűbb mozgásforma, a gyaloglás, ennek napi adagja néhány percről 60 percre, vagy 10.000 lépésre növelendő.
- 3.** Aludjunk 7-8 órát, ebből lehetőleg éjfél előtt 2 órát, nem túlfűtött, kiszellőztetett helységben, lefekvés előtt 2 órával ne étkezzünk, és ne akkor edzünk.
- 4.** Egyéni stresszoldásunk aktív szabadidős programokkal, sporttal, kirándulással, táncsal, kulturális tevékenységgel biztosítsuk.
- 5.** Életmódunk legyen napi és heti ritmust követő, dohányfüstmentes, csökkentsük az alkohol-fogyasztást, csak a legszükségesebb vegyszereket, kozmetikumokat használjuk háztartásunkban, és csak kezelőorvosunk által előírt gyógyszereket, illetve étrend-kiegészítőket szedjünk.

KÖZZÉTETTE A MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG AZ ELHÍZÁS VILÁGNAPJA ALKALMÁBÓL 2018. 10. 11-ÉN

DR. HALMY ESZTER
ELNÖK
MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG