

# ZAPOBIEGANIE OTYŁOŚCI

Małe zmiany – wielkie korzyści dla zdrowia i samopoczucia!

- Więcej energii na co dzień
- Mniejsze ryzyko chorób
- Lepsze samopoczucie i pewność siebie



## Czym jest otyłość?

Otyłość to nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej, które może negatywnie wpływać na zdrowie.



Wskaźnik BMI powyżej 30 kg/m<sup>2</sup> oznacza otyłość.



Zwiększa ryzyko wielu chorób, m.in. cukrzycy typu 2, chorób serca, nadciśnienia.



Można jej skutecznie zapobiegać poprzez zdrowy styl życia.

## Dlaczego warto zapobiegać otyłości?

- Dłuższe i zdrowsze życie
- Więcej energii każdego dnia
- Lepsza kondycja i sprawność
- Mniejsze ryzyko chorób przewlekłych
- Lepsze samopoczucie i jakość życia
- Lepszy sen i odporność



## Zasady zdrowego odżywiania

- Jedz regularnie 4–5 posiłków dziennie
- Wybieraj produkty nieprzetworzone
- Jedz dużo warzyw i owoców
- Pełnoziarniste produkty zbożowe
- Pij wodę
- Ogranicz słodkie, słone przekąski i słodzone napoje



## Zdrowy talerz każdego dnia

Zadbaj o różnorodność i odpowiednie proporcje.

50%  
WARZYWA  
I OWOCE



25%  
PRODUKTY  
ZBOŻOWE

25%  
ŹRÓDŁA  
BIAŁKA

## Bądź aktywny każdego dnia

Ruch to klucz do utrzymania zdrowej masy ciała.



Spaceruj codziennie min. 30 minut



Wybieraj rower zamiast samochodu czy windy



Ćwicz siłowo 2–3 razy w tygodniu



Rób przerwy od siedzenia – ruszaj się!



Znajdź aktywność, którą lubisz i która sprawia Ci przyjemność!

## Kontroluj wielkość porcji

Jedz tyle, ile potrzebujesz, a nie więcej.



Używaj mniejszych talerzy



Jedz powoli i uważnie



Przeżarł jeść, gdy jesteś najedzony



Nie pij kalorii – wybieraj wodę, herbatę, napary

## Ogranicz to, co nie służy

Nie musisz zrezygnować całkowicie, ale ograniczaj świadomie.



Słodkie i desery



Słodzone napoje



Smażone potrawy



Fast foody



Słone przekąski



Zamieniaj na zdrowsze wersje i wybieraj je tylko od czasu do czasu.

## Wyspij się i redukcuj stres

Sen i spokój są ważne dla utrzymania prawidłowej wagi.



Śpij 7–9 godzin dziennie



Znajdź czas na relaks



Stres może prowadzić do podjadania



Rób to, co sprawia Ci radość



## Pij wodę każdego dnia

Woda wspiera metabolizm i pomaga kontrolować apetyt.



Pij regularnie małymi łykami



Zabierz butelkę wody ze sobą



Zastąp słodzone napoje wodą



Twoje ciało Ci podziękuje!

Zalecane minimum: 1,5–2 litry wody dziennie.

## Monitoruj postępy i bądź konsekwentny

Małe kroki prowadzą do wielkich zmian.



Ustal realistyczne cele



Prowadź dziennik nawyków



Regularnie waż się i mierz postępy



Nie poddawaj się – liczy się systematyczność!



## Podsumowanie

- Zdrowe odżywianie, ruch, sen i dobre nawyki to najlepsza ochrona przed otyłością.
- Nie szukaj szybkich efektów – stawiaj na trwałe zmiany.
- Dbaj o siebie każdego dnia!



Zadbaj o zdrowie już dziś – Twoja przyszłość zaczyna się od dobrych wyborów!