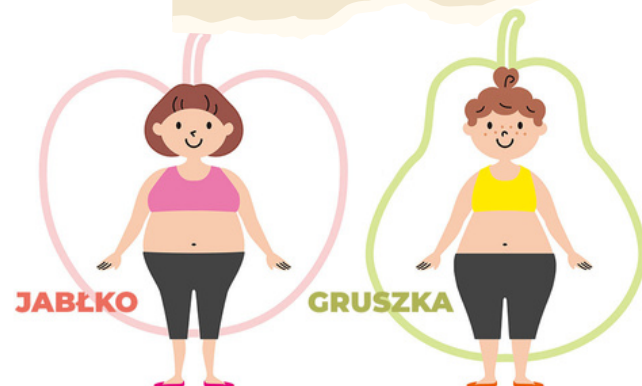




Otyłość – Epidemią XXI w

Otyłość jest nadmiernym gromadzeniem się tkanki tłuszczowej w organizmie, mogącej negatywnie wpłynąć na zdrowie. W zależności od miejsca gromadzenia się tłuszczu wyróżniamy: otyłość brzuszną i otyłość udowo-pośladkową.



Jak zapobiec otyłości?

- Spożywaj urozmaicone posiłki
- Spożywaj posiłki o stałych porach
- Unikaj cukrów prostych, soli i tłuszczu trans
- Uprawiaj regularnie sport
- Czytaj etykiety

A czy Ty znasz
swoje BMI ?

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga [kg]}}{\text{wzrost}^2 [m]}$$

Zespół Dietetyków
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

