



Uwaga! Nadwaga!

2015-10-20

Nadwaga to coraz częściej spotykany problem. Statystyki z roku na rok pokazują, że waga przeciętnego Polaka ciągle wzrasta - i nie chodzi tylko o dorosłych, lecz również dzieci i młodzież. Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że w ciągu ostatnich 20 lat w Polsce trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą. Zbyt dużą masę ciała ma również już 52% Polaków powyżej 18 roku życia.

Nie tylko nadwaga

Nadmierna masa ciała to niestety nie tylko problem estetyczny, ale również spore zagrożenie dla zdrowia - stanowi ona prostą drogę do otyłości, uznanej za chorobę cywilizacyjną XXI wieku. Otyłość to poważny problem medyczny, ponieważ jest przyczyną wielu chorób, które znacznie obniżają jakość życia, ale również mogą prowadzić do przedwczesnej śmierci. Zbyt wysoka masa ciała znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II, nadciśnienie tętnicze, prowadzi do rozwoju miażdżycy. Wzrasta również ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zawału mięśnia sercowego. U kobiet otyłość niejednokrotnie jest przyczyną zaburzeń hormonalnych i np. problemów z zajściem w ciążę, zaburzeń miesiączkowania, problemów z nadmiernym owłosieniem itp.

Jak sobie pomóc?

Według WHO, głównym czynnikiem odpowiedzialnym za występowanie nadwagi i otyłości jest niezdrowy tryb życia, czyli nieodpowiednie nawyki żywieniowe oraz mała aktywność fizyczna. Dietetycy powtarzają - jedyną skuteczną metodą walki ze zbędnymi kilogramami jest trwała zmiana nawyków żywieniowych - i mają rację! Jeśli Twój dotychczasowy sposób odżywiania powoduje przyrost masy ciała, to nawet gdy z sukcesem przejdziesz dietę, ale później powrócisz do dawnych nawyków, kilogramy znów zaczną się gromadzić. By tego uniknąć, należy wprowadzić do swojego jadłospisu prawidłowe nawyki żywieniowe, w których wyrobieniu może pomóc Ci dietetyk. Jak zacząć?

Doskonałą okazją do spotkania z dietetykiem jest trwająca od 14 września do 30 listopada kampania Uwaga Nadwaga organizowana przez Centra Dietetyczne Naturhouse. W ramach akcji możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji z dietetykiem we wszystkich placówkach Naturhouse w całej Polsce (ponad 270 Centrów!). Specjalista po wykonaniu niezbędnych badań i przeprowadzeniu wywiadu pozna przyczynę Twoich problemów z wagą i zaproponuje skuteczne i trwałe ich rozwiązanie.

Oprócz darmowych konsultacji można również zaprosić dietetyka na spotkanie informacyjne z rodzicami oraz pogadanki dla uczniów. Istnieje także możliwość przeprowadzenia konsultacji lub warsztatów dietetycznych w zakładach pracy. Podczas prelekcji specjalista ds. żywienia opowie o konsekwencjach wynikających z nieprawidłowej diety oraz wskaże, jak komponować pełnowartościowy jadłospis dla całej rodziny.

Akcja Uwaga Nadwaga ma na celu uświadomienie Polakom, jak istotne dla naszego zdrowia są



**Magiczny
Kraków**

prawidłowe nawyki żywieniowe. Kampania organizowana jest od 2012 roku każdej jesieni w Centrach Dietetycznych Naturhouse w całej Polsce.

Nie zwlekaj! Już dziś zadбай o swoje zdrowie i szczupłą sylwetkę. Umów się na bezpłatną konsultację z dietetykiem lub zaproś specjalistę do swojej szkoły i miejsca pracy!

Centrum Dietetyczne Naturhouse

Kraków, ul. Kościuszki 68, tel. 509 374 150, 12 427 1524

Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 32, tel. 602 416 304, 12 294 53 19

Przyłącz się do akcji!

Więcej informacji: www.uwaganadwaga.com