

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ



- ✚ НЕСООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ПОСТУПЛЕНИЕМ КАЛОРИЙ И ИХ ЗАТРАТАМИ
- ✚ СЕМЕЙНАЯ ИСТОРИЯ
- ✚ ГОРМОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ
- ✚ НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ✚ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАСТРОЙСТВА, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ФОНЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС

ДИЕТА В ПЕРЕВОДЕ С ГРЕЧЕСКОГО – ОБРАЗ ЖИЗНИ, А ЗНАЧИТ, ЕЙ НАДО СЛЕДОВАТЬ ВСЕГДА.
НАША ЗАДАЧА – ИЗМЕНİТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ВЫ КОНТРОЛИРУЕТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ И ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ В НЕЙ ПРОИСХОДЯТ!

К КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ОЖИРЕНИЕ

- ✚ ГИПERTONIA
- ✚ ИНСУЛЬТ
- ✚ ИНФАРКТ
- ✚ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
- ✚ ОНКОЛОГИЯ
- ✚ АРТРОЗ
- ✚ МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ БЕСПЛОДИЕ



ДЛЯ НАЧАЛА САМОСТОЯТЕЛЬНО УЗНАЙТЕ,
НЕТ ЛИ У ВАС ЛИШНЕГО ВЕСА ИЛИ
ОЖИРЕНИЯ?

ИЗМЕРЬТЕ ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ:

- ✚ У ЖЕНЩИН В НОРМЕ 88 см
- ✚ У МУЖЧИН НЕ БОЛЕЕ 102 см



УВЕЛИЧЕННАЯ ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ – ПРИЗНАК НАИБОЛЕЕ ОПАСНОГО ОЖИРЕНИЯ –
ОЖИРЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.
ЭТО ПОВОД ДЛЯ СРОЧНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

БУХМАО-ЮГРЫ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
ФИЛИАЛ В ГОРОДЕ СУРГУТЕ