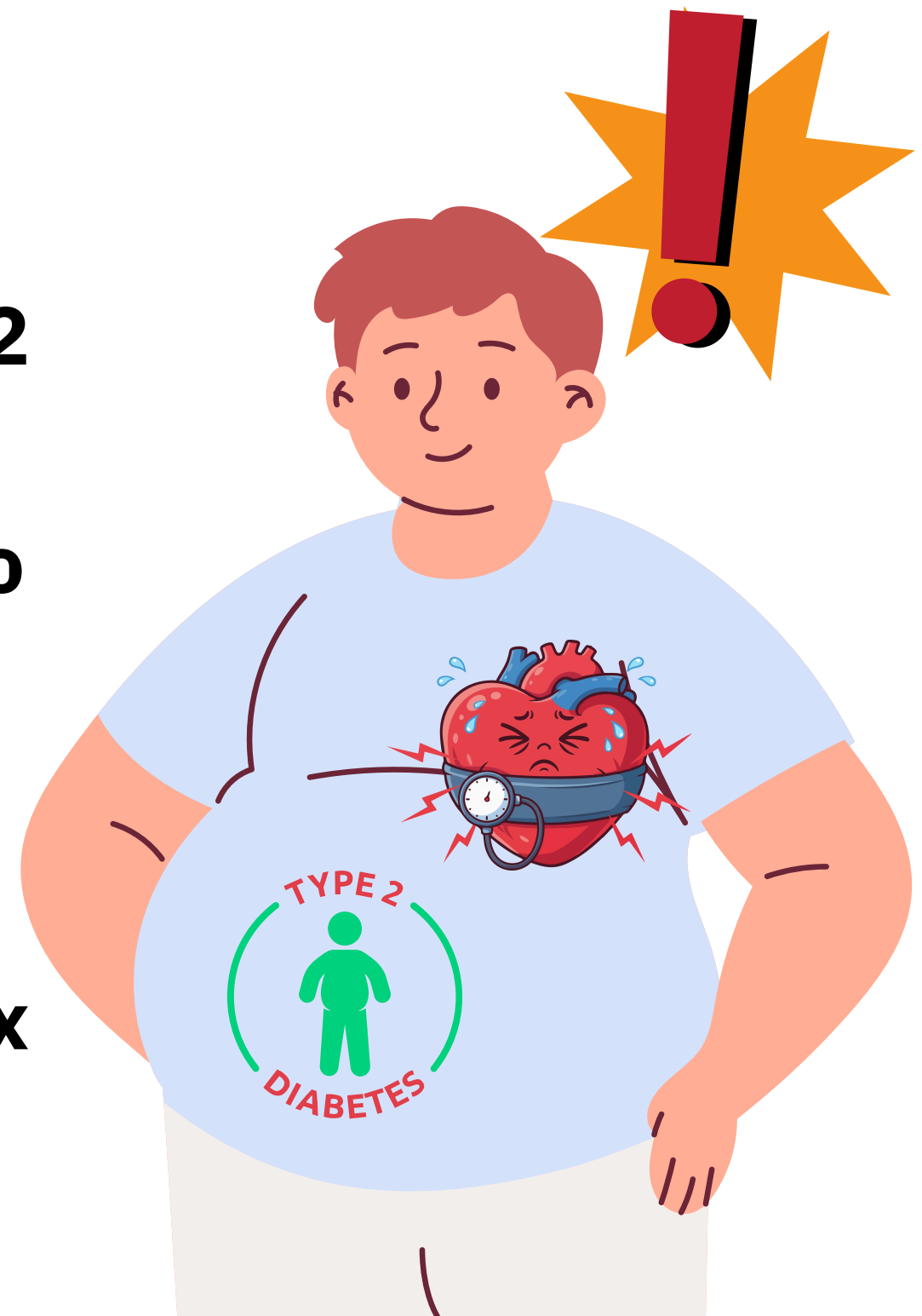




! Чим небезпечне ожиріння:


- підвищує ризик серцево-судинних захворювань та інсульту;
- сприяє розвитку цукрового діабету 2 типу;
- викликає підвищення артеріального тиску;
- збільшує навантаження на суглоби та хребет;
- підвищує ризик деяких онкологічних захворювань.





ЩО РОБИТИ?


 **Збалансоване харчування** — більше овочів, фруктів, цільнозернових продуктів, менше солодкого, жирного та фастфуду.


 **Регулярна фізична активність** — щонайменше 30 хвилин руху щодня.

 **Достатнє споживання води** — замість солодких напоїв.

 **Регулярний режим харчування** — не пропускати прийоми їжі та уникати переїдання ввечері.

 **Повноцінний сон** — 7–9 годин на добу.

 **Контроль маси тіла** — періодично стежити за вагою та об'ємом талії.

 **Здорові звички щодня — найкраща профілактика ожиріння та його ускладнень.**

