



OBEZİTE

En büyük aşkım

Şeker ve yağ oranı yüksek yiyeceklerin çok fazla tüketilmesi obezitenin en önemli nedenleri arasındadır.



Çantam

Obezite; diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları, karaciğer yağlanması ve safra kesesi hastalıkları başta olmak üzere bir çok hastalığa neden olur.



Arkadaşlarım

Obezite, sosyal hayatı olumsuz yönde etkiler. Obez kişinin arkadaş çevresi daha çok sağlık çalışanları haline gelir.



Hayatım

Obezite insan ömrünü 10 yıl kısaltır...



ÇÖZÜM SİZDE



En büyük aşkım

Beslenme alışkanlıklarını değiştirmek, obezite tedavisinin en önemli basamağıdır. Şeker ve yağ oranı yüksek yiyecekler yerine, sebze, meyve, kuru baklagiller gibi yiyecekler tercih edilmelidir.



Çantam

Her gün yaklaşık 30 dakika spor yapmak, yaşantımızı hareketlendirmek (asansör yerine merdiven kullanmak kısa mesafeleri yürüyerek gitmek, araba yerine bisiklete binmek) obeziteden korunmamızı sağlar.



Arkadaşlarım

Aktif kişiler, günlük hayatta kendilerini daha mutlu hissederler. Aktif hayat kişilerin sosyal çevresini zenginleştirir.



Hayatım

Sağlıklı beslenme ve aktif yaşam mutlu bir hayatın anahtarıdır.



Tasarım • Sercan K. Dereboylu