

SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – USTRÁŽTE OVPLYVNITEĽNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY OBEZITY (5. časť)

Obezita je v modernom svete veľmi rozšírená, avšak netreba zabúdať na to, že jej vzniku možno účinne predchádzať.

Venujte pozornosť rizikovým faktorom, ktoré vám ako jednotlivcovi zvyšujú riziko vzniku obezity a snažte sa ich potláčať do najvyššej možnej miery. Škodlivé vplyvy sa snažte nahradiť či vyvážiť faktormi, ktoré naopak znížia riziko obezity.

Základné princípy zdravšej životosprávy možno zhrnúť do siedmych bodov:

1. **JEDZTE ZDRAVO:** Pridajte do jedálneho lístka ovocie a zeleninu. Svetlé pečivo nahradte celozrnným. Stravujte sa aspoň 5x denne, nevynechávajte raňajky. Vymeňte bežné sladkosti za zdravšie varianty. Vyhnite sa fast foodu (rýchlemu občerstveniu). Vyhnite sa vypráženiu. Znížte príjem soli a alkoholu.
2. **DODRŽIAVAJTE PITNÝ REŽIM:** Pitný režim dospelého človeka by mal zahŕňať približne 2-2,5 litra tekutín. Nezabudnite na správny výber nápoja, uprednostňujte čistú pitnú vodu alebo nesladený čaj. Vyhnite sa sladeným nápojom.
3. **CVIČTE:** Ak máte problém s pohybovou aktivitou ako jednotlivec, nájdite si blízkeho človeka či skupinku ľudí, s ktorou pôjde cvičenie jednoduchšie. Nájdite športové aktivity, ktoré vás bavia, skúšajte nové pohybové aktivity.
4. **OBMEDZTE ČAS PRI POČÍTAČI ALEBO TELEFÓNOCH:** Minimalizujte sedavý spôsob života.
5. **POZOR NA VPLYV REKLÁM:** Nepodliehajte vplyvu marketingu a reklám, ktoré často propagujú aj nezdravé potraviny a jedlá. Neverte zázračným či módnym riešeniam, ktoré sľubujú rýchle výsledky bez akejkoľvek námahy či zmeny.
6. **MENEJ SA STRESUJTE:** Skúste sa každý deň potešiť aspoň jednou maličkosťou. Udržiavajte kontakt s blízkymi, ktorí vám pomáhajú odbúravať stres bežných dní.
7. **DOPRAJTE SI KVALITNÝ SPÁNOK:** Doprajte si dostatok času na oddych. Dajte svojmu telu príležitosť zregenerovať sa, spracovať fyzickú a psychickú záťaž a načerpať nové sily.

Vypracoval Odbor podpory zdravia a výchovy ku zdraviu v spolupráci s Odborom komunikácie ÚVZ SR