Uwaga Nadwaga!



[1]

W tym roku po raz drugi ruszyła ogólnopolska kampania społeczna „Uwaga Nadwaga!", której organizatorem jest sieć Centrów Dietetycznych Naturhouse. Akcja ma na celu zwiększenie świadomości dotyczącej właściwych nawyków żywieniowych.

Alarmujące statystyki

Otyłość jest najpoważniejszą chorobą cywilizacyjną naszych czasów. Z roku na rok jest coraz gorzej. Wprawdzie daleko nam do Amerykanów, ale faktem jest, że tyjemy w zastraszającym tempie. Już co piąty Polak jest otyły! Niestety problem ten coraz częściej dotyka dzieci i młodzież. Dzieci zamiast uprawiać sport i bawić się na świeżym powietrzu, spędzają czas w domach przed telewizorem lub komputerem. Zwolnienie z zajęć w-f jest nagminne.

Zabiegani, w natłoku codziennych zajęć, zapominamy o jedzeniu. W drodze do pracy łatwiej i szybciej jest nam sięgnąć po „śmieciowe" jedzenie, niż wstać pół godziny wcześniej, aby przygotować i zjeść pełnowartościowe śniadanie. W pracy nie ma czasu na jedzenie, bo obowiązki wzywają. Po pracy jesteśmy już tak głodni, że albo jemy byle co byle gdzie, albo „wymiatamy" domowe lodówki i spiżarki. Spirala błędów się nakręca! O aktywności fizycznej niewielu z nas pamięta. Bo i kiedy znaleźć na to czas?

- *Otyłość to nie tylko defekt kosmetyczny* – mówi Agnieszka Faryniarz, dietetyk Naturhouse. – *U osób z nadmiernymi kilogramami obserwujemy obniżoną samoocenę, liczne kompleksy, zwiększa się również prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy, problemów z układem oddechowym, nowotworów czy zwyrodnień kręgosłupa* – wymienia.

Lekarze i dietetycy alarmują, a społeczeństwo nie reaguje. Z tego względu już po raz drugi Centra Dietetyczne Naturhouse (w Koszalinie mieści się przy ul. Domina 3/7) ruszają z akcją „UWAGA NADWAGA".

W ramach akcji, od połowy września do końca listopada, osoby zainteresowane będą mogły skorzystać z **bezpłatnych konsultacji z dietetykiem.** Podczas wizyty dietetyk wykona pomiary antropometryczne, badanie składu ciała oraz przeprowadzi wywiad dotyczący aktualnych nawyków żywieniowych. Otrzymają państwo zalecenia dietetyczne dotyczące zdrowego odżywiania, a także wskazówki odnośnie żywienia w różnych jednostkach chorobowych.



- Więcej aktualności [2]
- Archiwum [3]

Adres źródłowy: https://koszalin.pl/pl/news/uwaga-nadwaga

Odnośniki
[1] https://koszalin.pl/sites/default/files/field/image/uwaga_nadwaga.jpg
[2] https://koszalin.pl/pl/aktualnosci
[3] https://koszalin.pl/pl/archiwum