

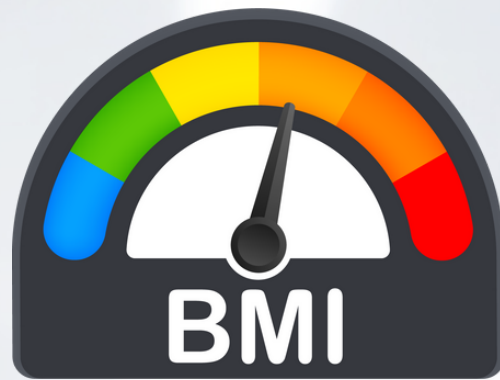


REGIONÁLNY
ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SO SÍDLOM V LEVICIACH

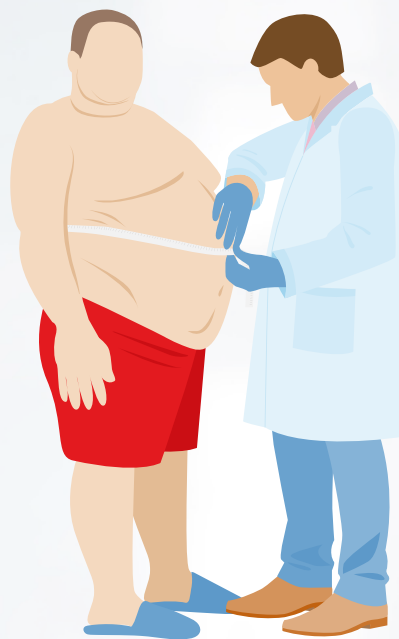
4. MAREC – SVETOVÝ DEŇ OBEZITY



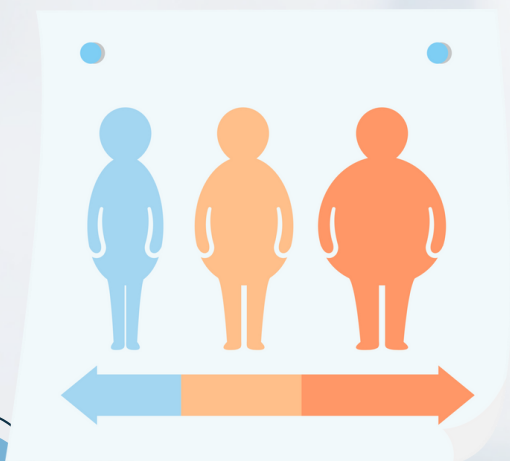
ČO JE OBEZITA?



je nadmerné
ukladanie
energetických zásob v
podobe tuku z
rôznych príčin



ČO OBEZITA SPÔSOBUJE?



1. Cukrovku 2. typu
2. Ochorenia srdca
3. Vysoký krvný tlak
4. Vysoký cholesterol
5. Artritídu

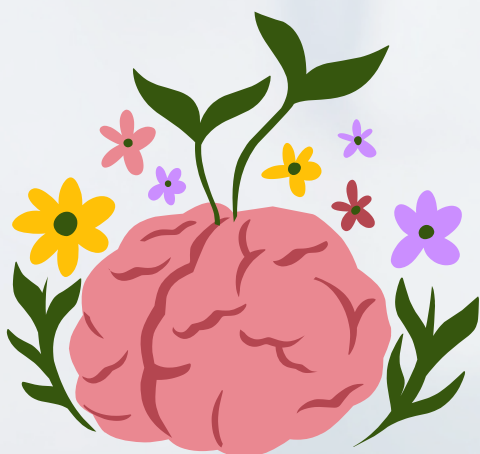
AKO PREDCHÁDZAŤ OBEZITE?

1. Venujte denne 20 - 30 min. fyzickej aktivite



2. Jedzte hodnotné výživové jedlá

3. Obmedzte nezdravé jedlá



4. Dbajte aj na svoje duševné zdravie