

Z majhnimi spremembami lahko dosežete zelo veliko!

Poiščite vzroke za povečan obseg pasu in spremenite odnos do prevelikega trebuha. Hujšanje s pomočjo hitrih shujševalnih diet dolgoročno ni učinkovito. Če ne spremenite prehranjevalnih in gibalnih navad, lahko hitro spet pridobite izgubljene kilograme nazaj ali se lahko celo še bolj zredite.

Učinkovo hujšanje poteka le v daljšem časovnem obdobju, ki zahteva veliko potrpljenja in vztrajnosti.

© NIJZ, 2023

Oblikovanje: creacion.si - CR d.o.o.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
DOBER TEK Slovenija
SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Kaj lahko storim?

Z izgubo 5 do 10 centimetrov obsega pasu (5 - 10 % telesne mase) bistveno zmanjšate ogroženost zaradi bolezni, izboljšate svoje počutje, pridobite na samozavesti, spremenite konfekcijsko številko oblačil itd. **Pomembno je, da spremembe obsega pasu stalno spremljate in pazite, da se obseg pasu ne poveča.**



Kako?

Poiščite vzroke povečanega obsega pasu tako, da:

- se posvetujete s svojim **osebnim zdravnikom** ali **diplomirano medicinsko sestro v ambulanti družinske medicine**,
- vključite se v zdravstvenovzgojne delavnice, ki potekajo v vašem zdravstvenem domu, kjer boste dobili ustrezne informacije, znanje, pomoč in podporo.





Začnite takoj!

POSKRBITE, DA BOSTE JEDLI OD TRI DO PET OBROKOV DNEVNO.
Pri vsakem obroku jejte zelenjavo (npr. trikrat dnevno pri glavnih obrokih) in sadje (npr. dvakrat dnevno za malico) ter zmanjšajte vnos maščob, sladkorja in soli.

BODITE BOLJ TELESNO DEJAVNI.
Čim več hodite, vsak dan vsaj 30 minut tako, da nekoliko pospešeno dihate in se ogrejete. Vsaj dva- do trikrat tedensko izvajajte vaje za krepitev mišic in kosti.

Pozitivno in s humorjem sprejemajte sebe in svoje telo!





ALI VESTE, DA obseg pasu VPLIVA NA ZDRAVJE?



Ker imam povečan obseg pasu, sem bolj ogrožen za nastanek kroničnih bolezni.
Kako naj ukrepam?



Ljudje, ki imajo povečan obseg pasu, so bolj ogroženi za nastanek kroničnih bolezni kot tisti, ki imajo primeren obseg pasu.

Poznamo dva tipa debelosti

Obseg pasu in telesna masa sta pogosto v tesni povezavi.

Pri **centralnem tipu debelosti**, kjer se maščevje kopiči centralno okrog pasu (prsni koš in trebuh), je tveganje za nastanek kroničnih bolezni bistveno večje kot pri **hruškastemu tipu debelosti**, kjer je maščevje razporejeno po telesu bolj periferno (na bokih, zadnjici).

Izmerite si obseg pasu!

Meritev opravite v višini popka.



Posebno nevarno je počasno in vztrajno večanje obsega pasu!
Če morate vsakih nekaj let zamenjati garderobo, ker ste pridobili nekaj centimetrov, ukrepajte takoj!

Zakaj morate zmanjšati obseg pasu?

Prevelik obseg pasu, prekomerna telesna masa in debelost:

- **pomenijo tveganje za nastanek in razvoj poapnenja žil** in s tem bolezni srca in ožilja (srčna kap, možganska kap, zapora žil na nogah),
- **zvišujejo krvni tlak, vrednosti sladkorja in maščob v krvi,**
- **pospešujejo nastanek raka na dojkah in debelem črevesju,**
- **pospešujejo nastanek bolezni dihal in gibal.**