

Obesidade

A obesidade pode causar outros problemas de saúde como: pressão alta, aumento da taxa de colesterol, triglicérides e diabetes, infarto, derrame cerebral, podendo chegar até a morte, além de provocar o surgimento de problemas respiratórios, ortopédicos e dermatológicos.

(CARTILHA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR)

Dicas para evitar a obesidade

Procure manter uma alimentação equilibrada

Cuidado com restaurantes para comer quanto quiser

Consuma diariamente frutas, verduras e legumes

Faça cinco refeições diárias e coma devagar

Faça as refeições sempre nos mesmos horários

Pratique exercícios físicos

Não ingerir alimento nem bebida (a não ser água) entre refeições, inclusive o cafezinho com açúcar também