

ZAVEDAJTE SE, DA Z MAJHNIMI SPREMEMBAMI LAHKO DOSEŽETE ZELO VELIKO!

Čudežnega zdravila proti povečanemu obsegu pasu ni.

Poiskati morate vzroke za povečan pas in spremeniti odnos do prevelikega trebuha. Stradanje s pomočjo bliskovitih shujševalnih kur dolgočasno ni učinkovito. Če ne spremenite svojih dosedanjih prehranskih in gibalnih navad, boste hitro spet pridobili izgubljene kilograme ali se celo še bolj zredili.

Učinkovito hujšanje poteka le v daljšem časovnem obdobju, zahteva potrpljenje in vztrajnost, nagrade za uspeh pa so tako veliko bolj privlačne.



www.ivz.si
www.cindi-slovenija.net
e-pošta: cindi@ivz-rs.si



Izdal: Inštitut za varovanje zdravja, oblikovanje: Laura Tratnik,
foto: FOTOSPRING, filmi: Camera, tisk: Partner Graf d.o.o., 2011

KAJ LAHKO NAREDITE?

Z izgubo 5-10 centimetrov obsega pasu (5-10% telesne teže), boste bistveno zmanjšali svojo ogroženost zaradi bolezni, izboljšali vaše počutje, pridobili na samozavesti, spremenili konfekcijsko številko vaših oblačil, ...

Novo pridobljeni obseg pasu pozorno spremljajte ter stalno stremite, da se ne bo razširil.

KAKO LAHKO TO NAREDITE?

Poiščite vzroke povečanega obsega pasu:

- posvetujte se s svojim **osebnim zdravnikom**,
- oborožite se z znanjem.

Vključite se v **učne delavnice**, ki so organizirane v vašem zdravstvenem domu, kjer boste dobili pomoč in podporo, ter ustrezno znanje.



Poiščite **ustrezno literaturo**.

Pri CINDI Slovenija lahko naročite dve knjižici: **“Okus po zdravem”** in **“Manj maščob, več sadja in zelenjave”**.

ZAČNITE TAKOJ!

Poskrbite, da boste jedli 5-krat dnevno.

Pri vsakem obroku jejte zelenjavo (3-krat dnevno pri glavnih obrokih) in sadje (2-krat dnevno malica) ter zmanjšajte vnos maščob in sladkorja.

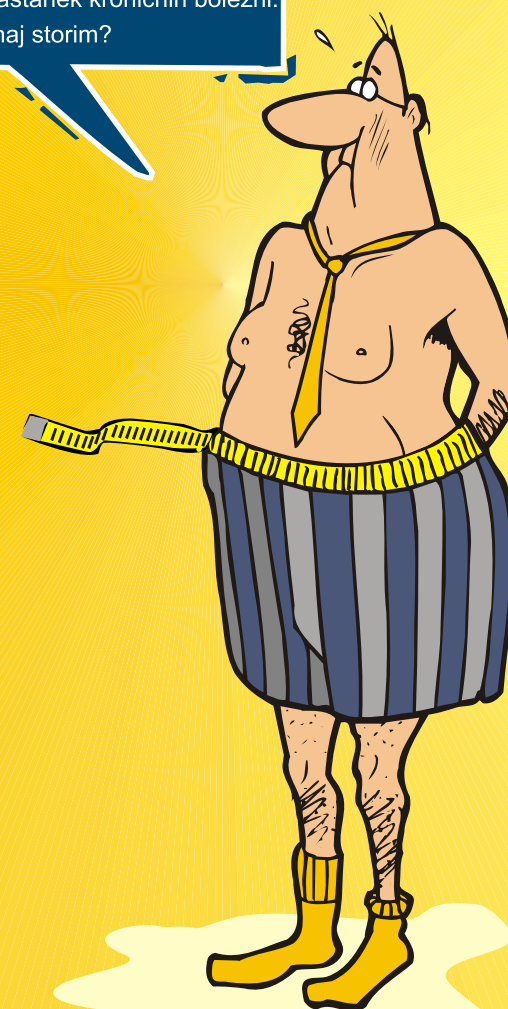
Okrepite svojo telesno dejavnost.

Čim več hodite, vsak dan vsaj 30 minut tako, da se rahlo oznojite in zadihate, vsaj 2-3-krat tedensko pa izvajajte tudi vaje za krepitev mišic in kosti.

Pozitivno in s humorjem sprejemajte sebe in svoj problem večjega obsega pasu!

ALI VESTE, DA OBSEG PASU VPLIVA NA VAŠE ZDRAVJE?

Ker imam povečan obseg pasu sem 4-krat bolj ogrožen za nastanek kroničnih bolezni. Kaj naj storim?





LJUDJE, KI IMAJO POVEČAN OBSEG PASU, SO 4-KRAT BOLJ OGROŽENI ZA NASTANEK KRONIČNIH BOLEZNI KOT TISTI, KI IMAJO NORMALEN OBSEG PASU.

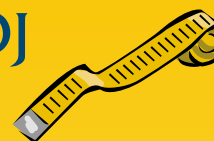
S povečanim obsegom pasu se težje živi. Ali se spomnite kako z lahkoto ste se sklonili, tekli ali se gibal, ko še ni bilo dodatnih centimetrov okrog pasu? Tudi krilo, hlače in ostala oblačila so vam bila bolj prav, kajne?

POZNA MO DVA TIPA DEBELOSTI.

Obseg pasu in telesna teža sta pogosto v tesni povezavi.

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

IZMERITE SVOJ OBSEG PASU!



Izmerite obseg pasu v srednji točki med spodnjim robom rebrnega loka in grebenom črevnične kosti, kar predstavlja višino popka.

Posebno past predstavlja počasno, vendar vztrajno večanje obsega pasu!

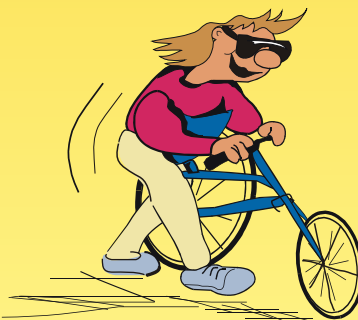
Če morate vsakih nekaj let zamenjati garderobo, ker ste pridobili nekaj centimetrov, morate ukrepati takoj danes!

ZAKAJ MORATE ZMANJŠATI POVEČAN OBSEG PASU?

Prevelik obseg pasu in prekomerna telesna teža (debelost):

- **predstavljata tveganje za nastanek in razvoj poapnenja žil** in s tem srčno žilne bolezni (srčna kap, možganska kap, zapora žil na nogah),
- **zvišujeta krvni tlak, krvni sladkor in maščobe v krvi,**
- **pospešujeta nastanek raka na dojkah in debelem črevesu,**
- **pospešujeta bolezni dihal in gibal.**

Obseg pasu nad 80 cm
ogroža zdravje žensk.



80

Obseg pasu nad 88 cm
zelo ogroža zdravje žensk.

88

Obseg pasu nad 94 cm
ogroža zdravje moških.

94



Obseg pasu nad 102 cm
zelo ogroža zdravje moških.

102

