

Tags: Bambini in sovrappeso libro pdf download, Bambini in sovrappeso scaricare gratis, Bambini in sovrappeso epub italiano, Bambini in sovrappeso torrent, Bambini in sovrappeso leggere online gratis PDF

Bambini in sovrappeso PDF

Barbara Aprea



Questo è solo un estratto dal libro di Bambini in sovrappeso. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Barbara Aprea
ISBN-10: 9788848127806
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2501 KB

DESCRIZIONE

Uno studio molto recente tra i bambini di terza classe della scuola primaria, indica una percentuale di sovrappeso del 23% e di obesità dell'11 %, strettamente legata a cattive abitudini alimentari e di vita come saltare la prima colazione o farla in modo inadeguato; non mangiare frutta e verdura quotidianamente, consumare molte bevande dolcificate, fare poco sport, guardare troppa tv, andare a scuola in auto, non giocare all'aperto nei giorni feriali. Il problema va affrontato sia per migliorare stile di vita dei bambini, sia in prospettiva: un bambino che ingrassa in età prescolare ha mediamente un rischio del 30% di diventare obeso da grande. Ma questa percentuale sale al 70% se si tratta di un adolescente. libro fornisce un aiuto teorico e pratico ai genitori di bambini tra i 5 e i 15 anni, per dare risposte alle domande più frequenti e per affrontare la situazione, senza ricorrere a formule magiche o diete miracolo, ma intervenendo sulle abitudini quotidiane che hanno favorito l'ingrassamento, prima fra tutte un'attività fisica eccessivamente scarsa e un consumo esagerato di cibi e bevande dolci.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Infatti, dal 2008 a oggi sono diminuiti i bambini di 8-9 anni in sovrappeso o obesi. Permangono, tuttavia, elevati i livelli di eccesso ponderale, ...

I bambini sovrappeso in Italia sono molti di più di quanto non si pensi. Io non ci avevo mai fatto caso fino a quando non sono andato al mare in vacanza.

bambini obesi regole alimentari: ecco le buone abitudini da tenere a casa e a scuola per evitare di essere in sovrappeso

BAMBINI IN SOVRAPPESO

[Leggi di più ...](#)