Alarmujące statystyki

Data publikacji: 10.02.2014 7:30

Otyłość jest najpoważniejszą chorobą cywilizacyjną naszych czasów. Z roku na rok jest coraz gorzej. Wprawdzie daleko nam do Amerykanów, ale faktem jest, że tyjemy w zastraszającym tempie. Już co piąty Polak jest otyły! Niestety problem ten coraz częściej dotyka dzieci i młodzież. Znajdujemy się w grupie państw rozwijających się, żyje nam się coraz lepiej, dzieci zamiast uprawiać sport i bawić się na świeżym powietrzu, spędzają czas w domach przed telewizorem lub komputerem.

Dobrobyt ma swoją cenę - długie godziny spędzane w pracy i brak czasu na cokolwiek. Zabiegani, w natłoku codziennych zajęć, zapominamy o jedzeniu. W drodze do pracy łatwiej i szybciej jest nam sięgnąć po „śmieciowe" jedzenie, niż wstać pół godziny wcześniej, aby przygotować i zjeść pełnowartościowe śniadanie. W pracy nie ma czasu na jedzenie, bo obowiązki wzywają. Po pracy jesteśmy już tak głodni, że albo jemy byle co byle gdzie, albo „wymiatamy" domowe lodówki i spiżarki. Spirala błędów się nakręca! O aktywności fizycznej niewielu z nas pamięta. Bo i kiedy znaleźć na to czas?

Otyłość to nie tylko defekt kosmetyczny – mówi Barbara Filak, dietetyk z Centrum Naturhouse w Cieszynie. – *U osób z nadmiernymi kilogramami obserwujemy obniżoną samoocenę, liczne kompleksy, zwiększa się również prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy, problemów z układem oddechowym, nowotworów czy zwyrodnień kręgosłupa.*

Zdrowa dieta to 5 odpowiednio zbilansowanych posiłków dziennie. Niektóre z popularnych diet zalecają ograniczanie lub całkowite wyeliminowanie niektórych składników z jadłospisu, np. tłuszczu, białka lub węglowodanów. Natomiast każdy z posiłków powinien zawierać porcję składników odżywczych, niezbędnych do funkcjonowania naszego ciała.

Aby dowiedzieć się, czy Twoja dieta jest odpowiednio skomponowana i czy zawiera optymalne ilości makroskładników takich jak białka, tłuszcze i węglowodany, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, najlepiej skonsultować się ze specjalistą do spraw żywienia. Zapraszamy więc do Centrum Dietetycznego Naturhouse w Cieszynie! Z nami skutecznie i zdrowo pozbędziesz się zbędnych kilogramów, odzyskasz szczupłą sylwetkę i świetne samopoczucie!

Aby umówić się na spotkanie z dietetykiem, wystarczy pozostawić swoje dane kontaktowe w formularzu, który wyświetli się po kliknięciu przycisku:

Można również umówić się telefonicznie:

Centrum Dietetyczne Naturhouse Cieszyn
ul. Mennicza 50
tel.: 33 476 13 77
kom. 500 025 203

(artykuł sponsorowany)