

Problem stale rośnie

Data publikacji: 24.10.2010 11:10

□

Po wakacjach już ani śladu, za oknem szaleje jesień, a my coraz częściej zapadamy się w przytulną kanapę w jednej ręce trzymając paczką pysznych chipsów, a w drugiej pilota od telewizora. Pewnego dnia z przerażeniem odkrywamy, że ledwo mieścimy się w nasze ulubione dżinsy.

Dobłą okazją do tego, by rozpocząć walkę ze zbędnymi kilogramami może być 24 października, bowiem właśnie wtedy przypada Dzień Walki z Otyłością. Światowa Organizacja Zdrowia zapisała ten szczególny dzień w kalendarzu, chcąc zwrócić powszechną uwagę na to jedno z największych współczesnych zagrożeń. Liczba osób, które mają problem z nadwagą niestety stale rośnie.

24 października to idealna dzień, żeby zmierzyć się z własnymi słabościami i oczywiście dodatkowymi fałdkami tłuszczu. Niestety, nie ma cudownych środków, które bez wysiłku i wyrzeczeń pozwolą nam pozbyć się zbędnych kilogramów. Walka z otyłością to praca nad zmianą złych nawyków żywieniowych i zachęta do aktywności fizycznej. To wiele wyrzeczeń, czasami niepowodzeń, ale to przede wszystkim inwestycja we własne zdrowie.

- *Mówi się, że ludzie grubi są pogodni i mają imponujące poczucie humoru. Nie wiem, jak jest w przypadku innych osób, ale ja taka nie jestem* – mówi Ania, która niedawno skończyła 17 lat i od dawna boryka się z problemem nadwagi – ***myślę, że inni nie widzą we mnie dziewczyny, koleżanki, sąsiadki, tylko górę tłuszczu. Słyszę docinki za swoimi plecami, kpiny i okrutne żarty, z których nieraz sama się śmieję, bo przecież na pozór jestem twarda. Tylko potem w domu, kiedy nikt nie widzi płacząc do poduszki.***

BSK