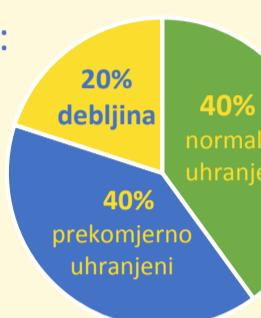
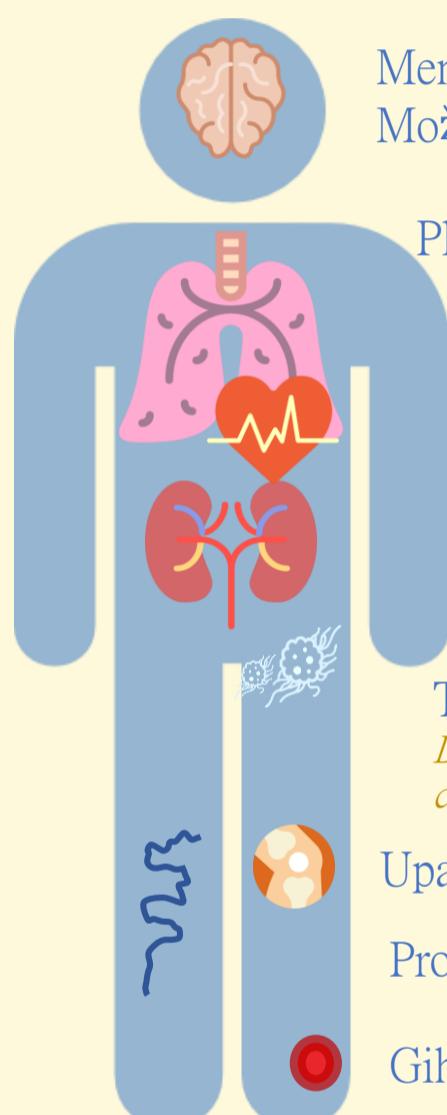




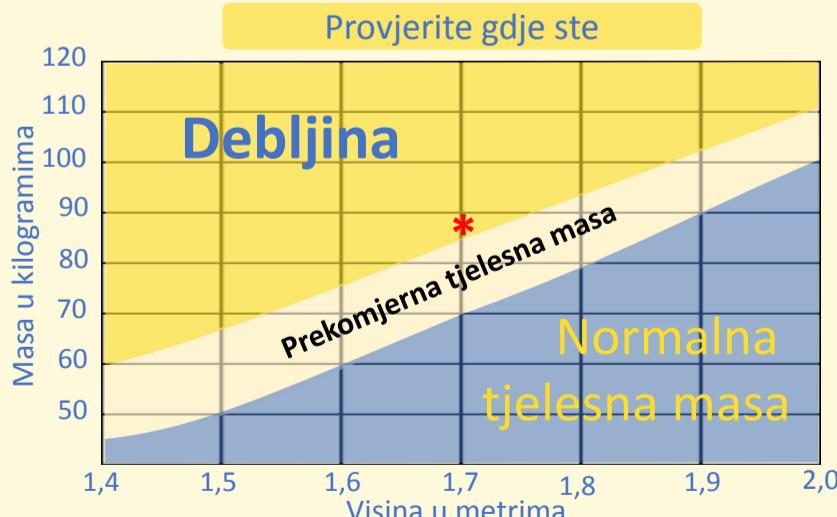
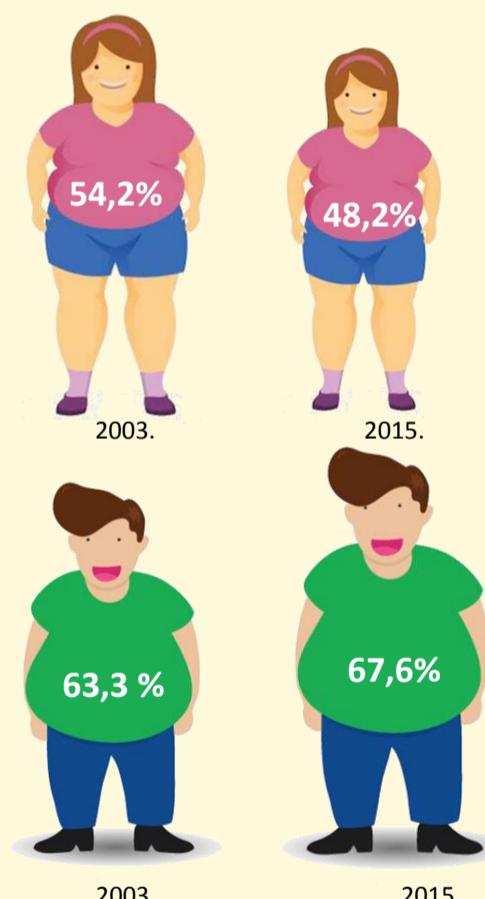
O debljini u Hrvatskoj

Debljina je stanje prekomjernog nakupljanja masnog tkiva u organizmu s posljedičnim štetnim učinkom na zdravlje ljudskog organizma.

Povećana tjelesna masa smanjuje kvalitetu života, radnu sposobnost, životni vijek i povećava rizik od oboljenja za sljedeće bolesti:

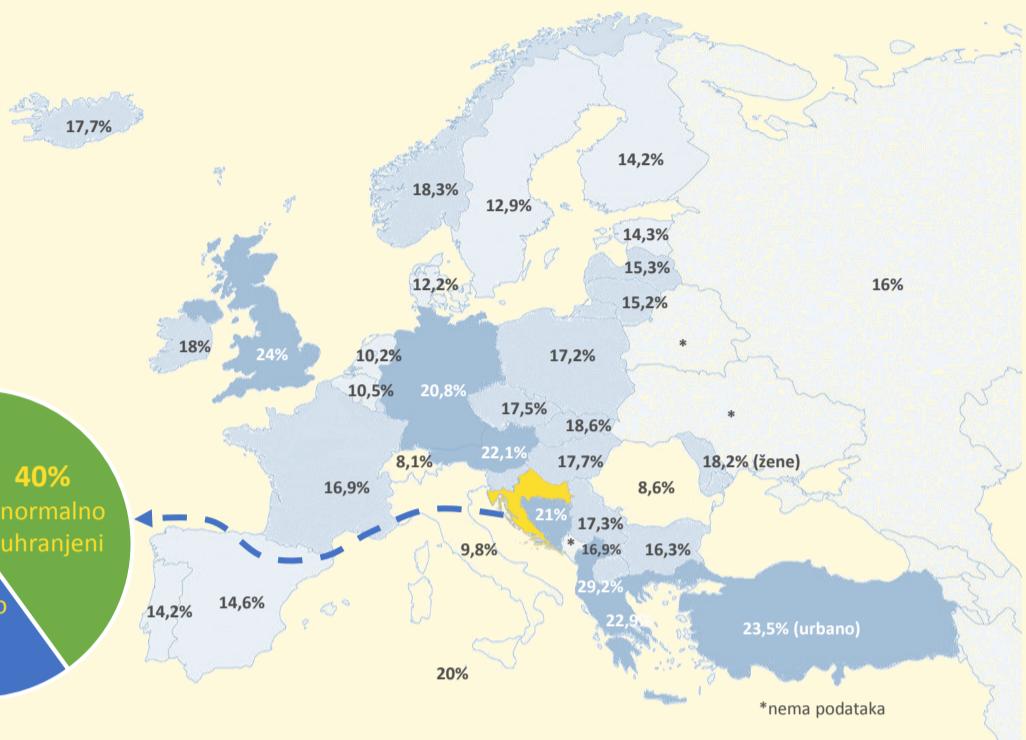


Osobe s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom u Hrvatskoj^{2,3}



Primjer: Žena visoka 1,70 m i teška 87 kg u tablici označeno crvenom zvjezdicom

Udio odraslih osoba s debljinom u Europi¹



Kako pobijediti debljinu?

Jedi umjereni i raznoliko



Pješači kad god možeš



Vježbaj u svakoj prilici



Dovoljno se naspavaj



Vozi bicikl



Educiraj se



Zašto se debljamo?

Jedemo previše suhomesnatih proizvoda



Premalo se krećemo

Previje pijemo zasljeđene sokove i alkohol



Prečesto jedemo pekarske proizvode

Previje smo pred televizorom



Unosimo puno "skrivenih kalorija" u grickalicama

Savjetovalište za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost

- ✓ Multidisciplinirani tim
- ✓ Antropometrijska mjerjenja
- ✓ Savjetovanje
- ✓ Praćenje
- ✓ Sve je besplatno

e-mail: promicanje@hzjz.hr
Telefon: 01 486 32 67
web: www.hzjz.hr



Izvor podataka: ¹Svjetska Zdravstvena Organizacija. Regionalni ured za Europu. 2015.

²Hrvatska zdravstvena anketa 2003, Medicinski fakultet u Zagrebu,

Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“

³Europska zdravstvena anketa 2015, Hrvatski zavod za javno zdravstvo