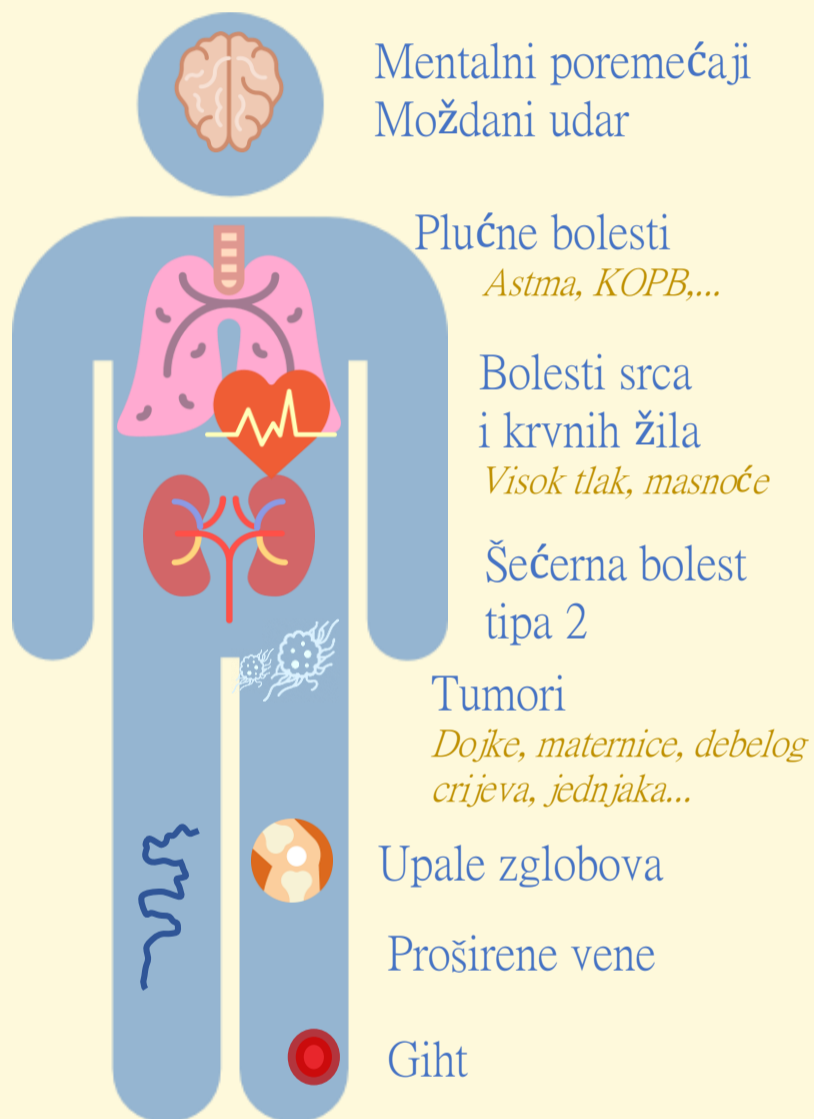




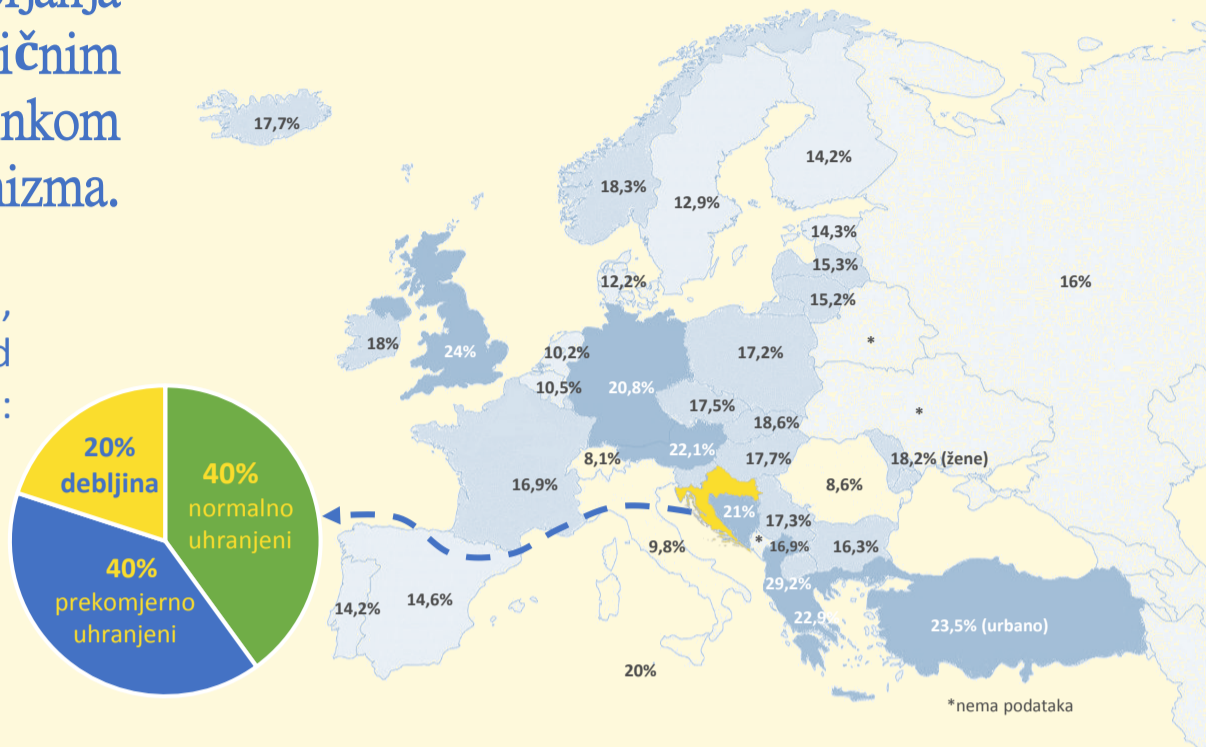
# O debljini u Hrvatskoj

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

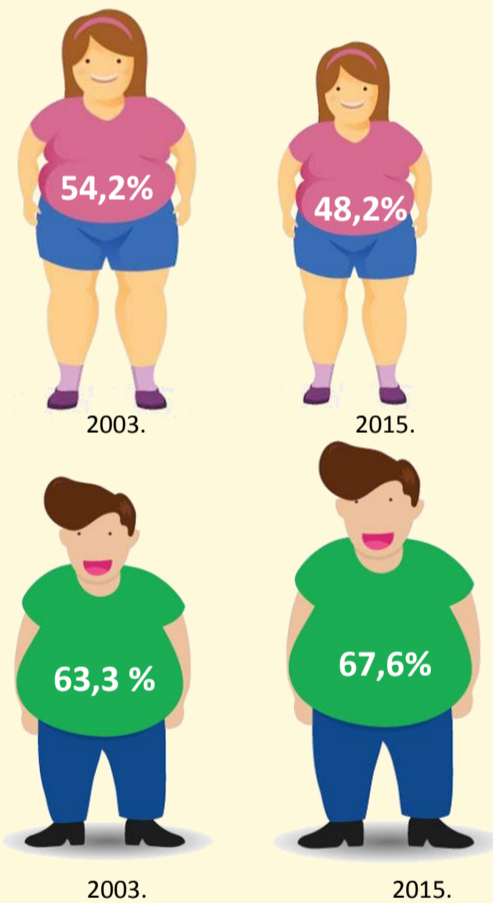
Povećana tjelesna masa smanjuje kvalitetu života, radnu sposobnost, životni vijek i povećava rizik od oboljenja za sljedeće bolesti:



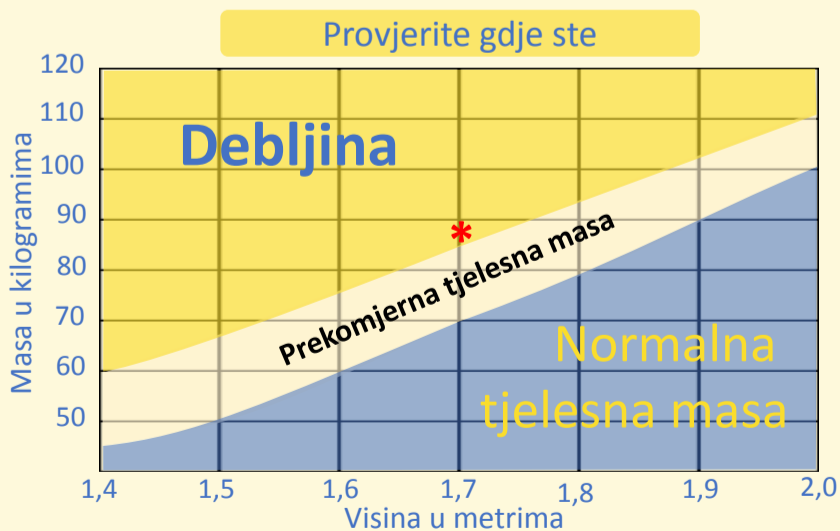
## Udio odraslih osoba s debljinom u Europi<sup>1</sup>



## Osobe s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom u Hrvatskoj<sup>2,3</sup>



## Kako pobijediti debljinu?



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

## Zašto se debljamo?



## Savjetovanište za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost

- ✓ Multidisciplinarni tim
- ✓ Antropometrijska mjerenja
- ✓ Savjetovanje
- ✓ Praćenje
- ✓ Sve je besplatno

e-mail: [promicanjezdravlja@hzjz.hr](mailto:promicanjezdravlja@hzjz.hr)  
Telefon: 01 486 32 67  
web: [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)

