

Zkontrolujte svoje tělo, **OBEZITA**

je závažné onemocnění - zvyšuje riziko cukrovky, onemocnění srdce, vysokého krevního tlaku, řady nádorů a vede k onemocnění pohybového aparátu.



57 %

dospělých v České republice má vyšší hmotnost



Hodnota BMI (index tělesné hmotnosti)

Podváha

Norma

Nadváha

Obezita

< 18,4

18,5 - 24,9

25 - 29,9

> 30,0

Jak vypočítat BMI:

$\text{váha (kg) : výška}^2 \text{ (m)}$

Příklad:

výška: 1,68 m

váha: 67 kg

výška²: 1,68 x 1,68 = 2,8

67 : 2,8 = 23,9 (NORMA)

Vaše výška:

Výška²:

Vaše váha:

BMI:

Kategorie:

Obvod pasu

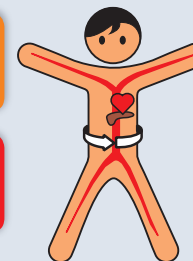
je důležitý ukazatel pro hodnocení břišní obezity, spojené s rizikem vzniku onemocnění srdce, cév a diabetu.

Jak správně změřit obvod pasu?

- 1) Vyhrňte oblečení v úrovni pasu.
- 2) Měřte v polovině vzdálenosti mezi horní hranou lopaty kosti kyčelní a posledním (spodním) žebrem.
- 3) Stůjte rovně, vydechněte.
- 4) Změřte obvod pasu tak, aby metr seděl na těle a nezařezával se do kůže.

Zvýšené riziko: ženy - nad 80 cm
muži - nad 94 cm

Vysoké riziko: ženy - nad 88 cm
muži - nad 102 cm



Váš obvod pasu:

Pomoc se snížením váhy najdete na:

www.stob.cz

www.vimcojim.cz

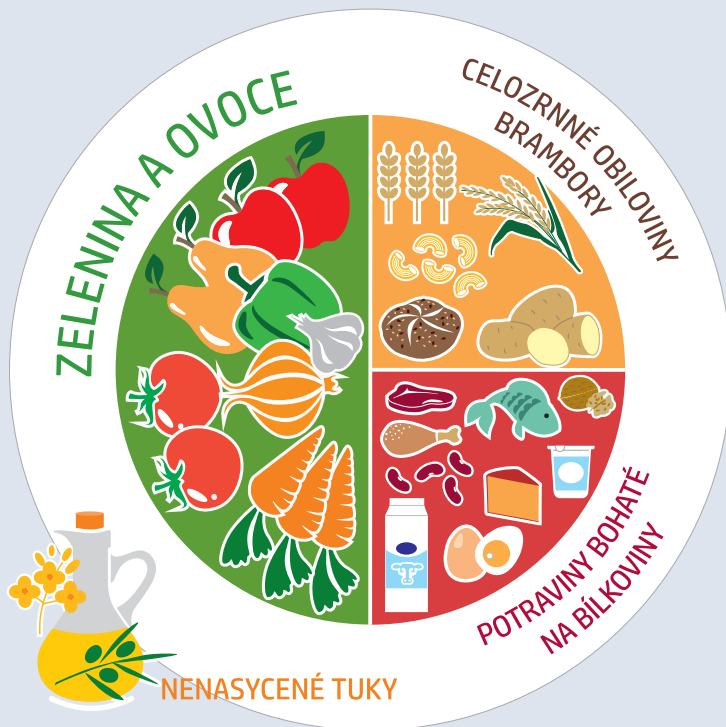
www.vyzivaspol.cz

www.obezita.cz



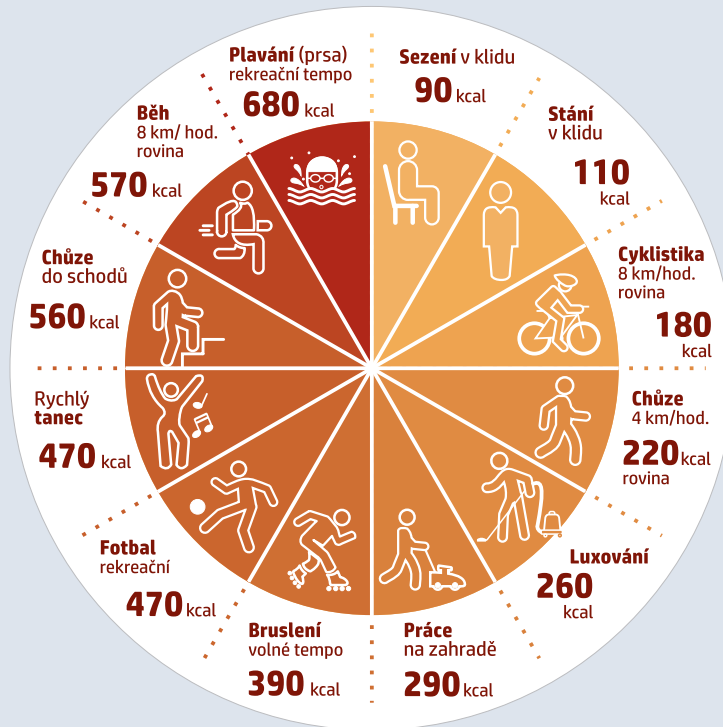
JAK SPRÁVNĚ SESTAVIT STRAVU

Správně sestavená strava dodá tělu potřebné látky



JAKOU AKTIVITU ZVOLIT

Pohyb pomáhá spálit přebytečnou energii



ENERGETICKÝ PŘÍJEM

ENERGETICKÝ VÝDEJ

UDRŽUJTE V ROVNOVÁZE



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Energetický výdej je uveden za 1 hodinu činnosti



Projekt **Efektivní podpora zdraví**, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.