

1 Řeš problém se svou hmotností

Obezita je nemoc. Řešit ji můžeš hlavně změnou životního stylu.

Tip: Jestli máš nadváhu či obezitu, zjistíš výpočtem svého BMI a následným zařazením hodnoty do percentilových pásem. Zkus si to na www.sdetmiprotiobezite.cz a nestyd' se vyhledat odbornou pomoc.

2

Hod' se do pohody

Zdravý životní styl ti pomůže udržet optimální hmotnost. Spánek, pohoda, pohyb a strava - tvé tělo i mysl s nimi bude zdravá.

Tip: Udělej si „week lifestyle checklist“ a zaznamenávej své každodenní návyky. Své poznámky porovnej s doporučeními, která prospívají zdraví.



Jsi obézní? Nemusíš...

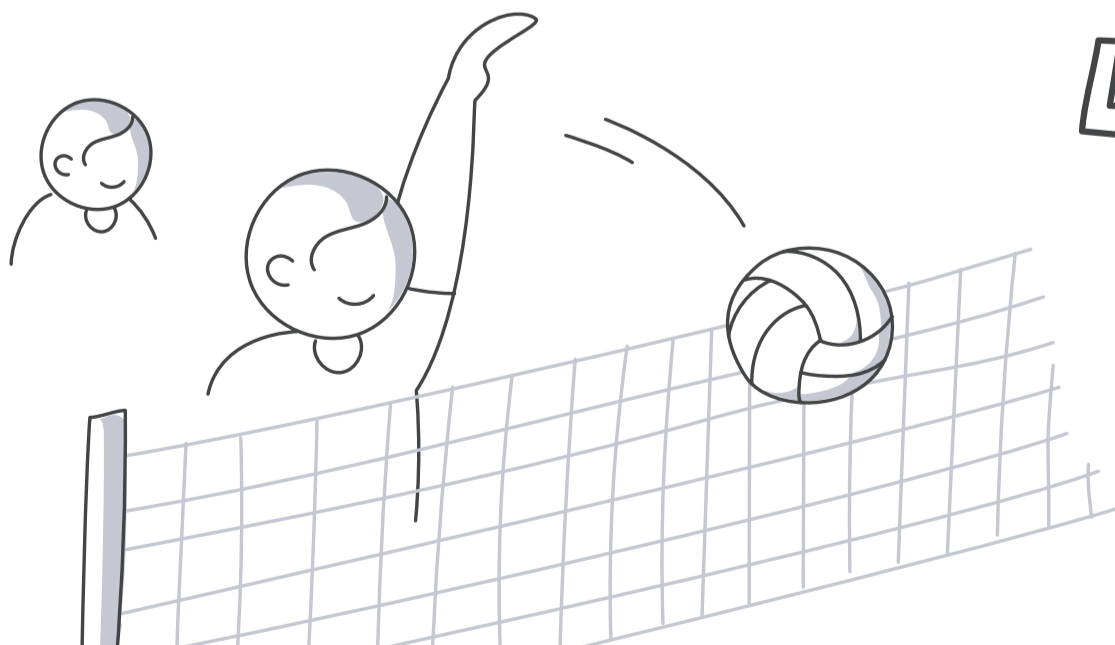
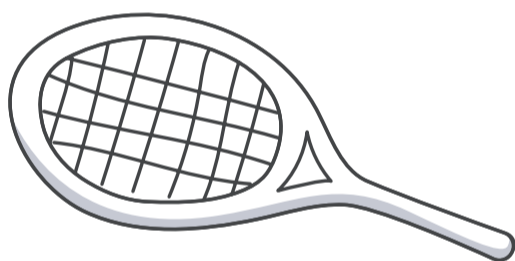


3

Nejen pes Alík potřebuje pravidelně venčit

Sedavý způsob života a nedostatek pohybu často vede k nadváze a obezitě. Pokud přidáš do svého denního režimu více pohybové aktivity, má to větší význam než přísná redukční dieta.

Tip: Být pohybově aktivní je snadné: choď do školy a ze školy pěšky nebo jeď na koloběžce. Místo jízdy výtahem vyběhni schody. Ve škole o přestávce se jdi projít, doma pomáhej s domácími pracemi.



4

Odraz v zrcadle vnímej reálně

Buď k sobě upřímný/á a podívej se na svůj odraz v zrcadle pravdivýma očima. Některé tělesné změny v dospívání jsou vývojově přirozené. Jiné jsou důsledkem nevhodného životního stylu.

Tip: Pokud si nejsi jistý/á, udělej si malou anketu ve svém okolí, jak lidé vnímají tvé tělo z hlediska hmotnosti (podváha, normální hmotnost, nadváha, obezita), a porovnej to se svým hodnocením.



ZDRAVÁ GENERACE ?!



hbcs



Doporučení Zdravé generace navazují na zjištění dlouhodobé studie HBSC a vycházejí z aktuálních trendů popisovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), Státním zdravotním ústavem, Ministerstvem zdravotnictví ČR a Ústavem pro zdravotní gramotnost.

www.zdravagenerace.cz