

SAVJETI KAKO DA POSTANETE VIŠE AKTIVNI:

- Hodajte! Idite na dvije brze 15 minutne šetnje svakodnevno.
- Idite nap les.
- Igrajte se sa vašom djecom.
- Play with your children.
- Idite uz stepenice umjesto da koristite lift.
- Iza ite iz autobusa jednu stanicu ranije.
- Gledajte manje televiziju i kre ite se tokom reklama
- Parkirajte na suprotnoj strain trgovačkog centra kada idete u kupovinu

AKO POSTANETE FIZI KI AKTIVNIJI POMO I ETE SAMI SEBI DA:

- Smanjite rizik da dobijete bolest srca, moždani udar i še ernu bolest
- Poboljšate stabilnost zglobova
- Poboljšate pokretljivost
- Zadržite fleksibilnost i u starosti
- Sprije ite osteoporozi i lomove kostiju
- Poboljšate raspoloženje i smanjite simptome neuroze i depresije
- Pove ate svoje samopouzdanje
- Smanjite stress

Za zdravstvene informacije na Internetu, pogledajte:

American Heart Association
www.americanheart.org

American Diabetes Association
www.diabetes.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

Medline Plus
www.medlineplus.gov



Informacije za ovu brošuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture

American Heart Association

American Obesity Association

American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

Ova brošura je napravljena uz finansijsku pomoć Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglince i Raseljena lica.

KONTAKT INFORMACIJA:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

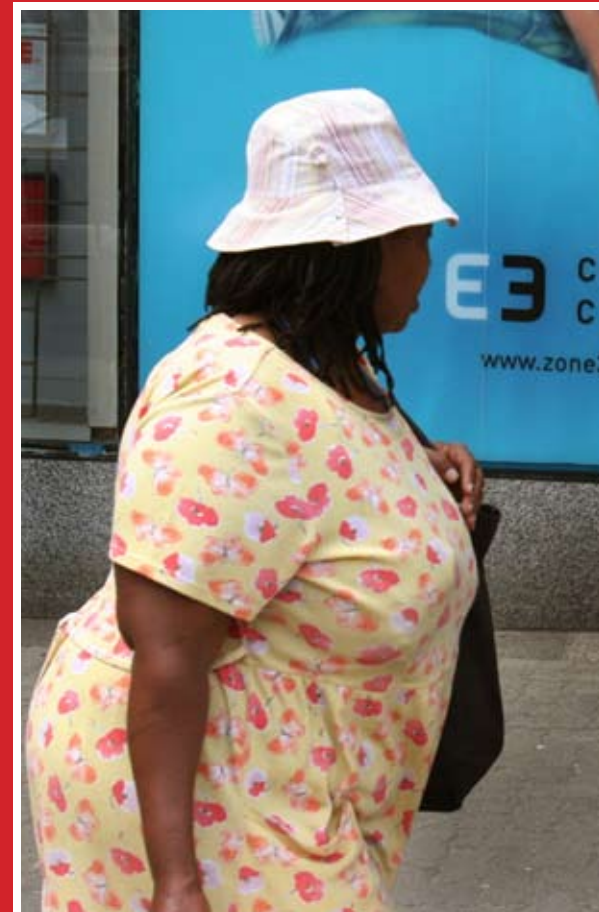
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



HEALTHY LIVING

Šta je gojaznost?

(Obesity-Bosnian)



www.refugees.org

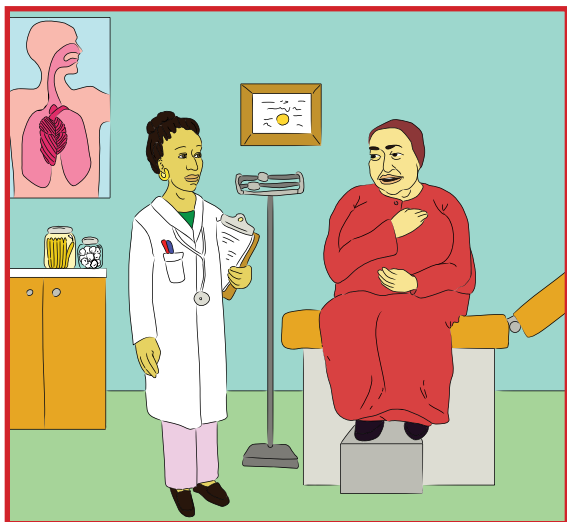
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

ŠTA JE GOJAZNOST?

Gojaznost je bolest kod koje osoba ima previše tjelesne težine i previše tjelesne masnoće (sala). Najčešći uzrok gojaznosti je prekomjerno jelo i nedovoljna fizička aktivnost (vježbanje). Izbjeglice mogu postati gojazne kada se presele u novu zemlju i promjene ishranu.

Gojaznost utječe na srce, pluća, zglobove i kosti, može dovesti do oštećenja kostiju i zglobova, a i do skraćenja životnog vijeka. Prekomjerna težina (gojaznost) smanjuje sposobnost kretanja i uzrokuje ozbiljne zdravstvene probleme, kao što su:

- Visok krvni pritisak
- Šećerna bolest
- Bolest srca,
- Moždani udar i
- Problemi sa disanjem.



KAKO MOŽETE SPRIJEKITI GOJAZNOST:

- Budite fizički aktivni (vježbajte) najmanje tri puta sedmično po 30 minuta.
- Vašu fizičku aktivnost možete povećati šetnjom, bavljenjem nekim sportom, radom u vrtu ili korištenjem stepenica.
- Prestanite pušiti. Pušenje negativno utječe na opšte zdravlje i pogoršava uzroke gojaznosti
- Jedite više voća i povrća.
- Ograničite količinu alkohola koju pijete.

SAVJETI ZA ZDRAVU ISHRANU:

- Jedite raznovrsnu hranu svaki dan da dobijete vitamine i minerale koje vaše tijelo treba da raste i da bude zdravo.
- Jedite manje ili smanjene porcije, umjesto velikih, uključujući kekse, slatkiše, bombone, putera, margarina, majoneze, soli, pržene hrane, sladoleda, šerbe i sode.
- Jedite manje pržene hrane i hrane koja sadrži visok procenat škrobne masti (keksi, kola i različitih peciva).
- Jedite hljeb (kruh) od neprerađenih (cijelog zrna) žitarica što su crni pšenični hljeb i smeđa riža.
- Jedite puno svježeg voća i povrća.
- Koristite veoma malo masnoće, ulja ili putera kada kuhate.
- Koristite uljni sprej na bazi povrća.

- Pokušajte da pečete, kuhate, pripremate na pari ili roštilju jela umjesto da pržite.
- Jedite meso sa malo masnoće kao što je piletina, uretina ili nemasna govedina.
- Koristite nemasno mlijeko, ili mlijeko, sir i jogurt sa malim postotkom masnoće (1%).

