

- Выходи из автобуса на одну остановку раньше.
- Смотри меньше телевизор, начинай прогуливаться во время рекламы.
- Паркуй машину в самом отдаленном месте от магазина, в который ты приехал за покупками.
- Старайся ходить пешком в магазины или по другим делам.

СТАНОВЯСЬ БОЛЕЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ТЫ ПОМОЖЕШЬ:

- Уменьшить риск сердечных заболеваний, инсульта и диабета
- Улучшишь опору суставов
- Улучшишь осанку
- Будешь более подвижным в старческом возрасте
- Предотвратишь остеопороз и переломы
- Улучшишь настроение и уменьшишь депрессию
- Уменьшишь стресс
- Утвердишь самооужание

Для более подробной информации

посетите следующие сайты:

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



Информация в этой брошюре переведена по материалам разработанным:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

American Obesity Association

American Diabetes Association

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*



Что такое ожирение?



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

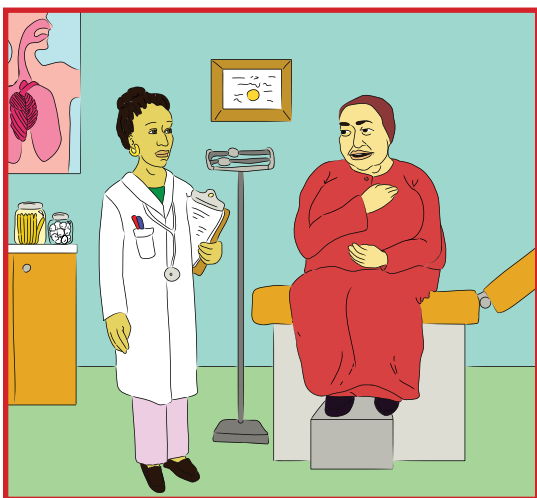
ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

Ожирение-это заболевание, при котором человек имеет избытки жирового подкожного слоя и избыточный вес. Основная причина ожирения-обильная еда и недостаток физических нагрузок. Беженцы могут иметь ожирение, когда они приезжают в другую страну и вырабатывают новые привычки в питании. Ожирение влияет на работу сердца, лёгких, суставов и костей. А так же ведёт к травмам в костях и суставах и уменьшают длительность жизни. Ожирение уменьшает способность двигаться и может привести к серьёзным заболеваниям, таким как:

- Высокое кровянное давление
- Диабет
- Сердечные заболевания
- Инсульт
- Проблемы с дыханием.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОЖИРЕНИЕ:

- Будь физически активным по крайней мере 3 раза в неделю по 30 минут. Ты можешь увеличить нагрузку посредством



прогулок, занятий спортом, работы в саду, или подниматься/спускаться по ступенькам.

- Брось курить. Курение усугубляет ожирение.
- Ешь больше фруктов и овощей.
- Ограничить употребление алкоголя.

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ:

- Разнообразное питание каждый день-необходимый источник витаминов и минералов для полноценного развития.
- Уменьшить употребление чипсов, печенья, сладостей, масла, маргарина, майонеза, соли, жаренной пищи, мороженого, щербета и газированных напитков.
- Уменьшить употребление печённых изделий (пирогов, булочек, пирожных).

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ:

- Пробуй употреблять хлеб, выпеченный из цельной муки, такой как пшеничный хлеб и коричневый рис.
- Ешь много фруктов и овощей.
- Употребляй очень мало жира, масла при приготовлении еды.
- Употребляй растительное масло вместо сливочного масла или маргарина.
- Пробуй печь, тушить, готовить на пару вместо жарения.
- Ешь диетическое мясо, такое как курицу, индюшку или постную говядину.

- Пей обезжиренное молоко (1%), ешь обезжиренный творог и йогурт.

СОВЕТЫ ПО ПОДДЕРЖКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- Ходьба! Ходи на прогулки в быстром темпе 15 минут каждый день.
- Танцуй.
- Играй со своими детьми.
- Поднимайся пешком по ступенькам вместо лифта.

