

Cuanto más aumente, más tendrá que bajar



Nuestros estilos de vida pueden tener un efecto enorme sobre nuestra salud y bienestar.

Los malos hábitos de alimentación y bebida y la falta de ejercicio físico pueden llevar fácilmente a un mayor riesgo de enfermedades crónicas como cáncer, enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.

Una forma rápida y sencilla de evaluar su riesgo es medirse la cintura.

En el caso de la mayoría de los hombres de nuestra comunidad el riesgo aumenta cuando la cintura llega a los 90cm y en el caso de las mujeres, cuando llega a los 80cm.

Pero la buena noticia es que nunca es demasiado tarde para beneficiarse de un estilo de vida más sano. Los hábitos sanos de alimentación y la actividad física son buenos para su salud y para usted en general.

Y cuanto antes comience, mejor se sentirá.

He aquí algunas medidas simples que puede tomar:

1. Coma por lo menos 2 porciones de fruta y 5 porciones de verduras todos los días
2. Limite la cantidad de bocadillos poco sanos y comidas para llevar
3. Como bebida, elija agua
4. Manténgase activo todos los días de todas las formas que pueda
5. Evite los viajes cortos en auto y opte por caminar
6. Use las escaleras en lugar del ascensor
7. Procure tener 30 minutos o más de actividad física todos los días



Mayor riesgo

Riesgo muy aumentado



Mayor riesgo

Riesgo muy aumentado

Para obtener mayor información y medidas que puede tomar para reducir el riesgo para su salud, visite: australia.gov.au/MeasureUp hoy mismo.



What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Una iniciativa conjunta de los Gobiernos
Federal, Estatales y Territoriales.