

Što više dobivate, više trebate izgubiti



Naš stil života može znatno utjecati na naše zdravlje i opću dobrobit.

Nezdrava prehrana i piće, uz nedovoljno fizičke aktivnosti, lako može izazvati povećan rizik od kroničnih bolesti poput nekih vrsta raka, srčanih bolesti, te dijabetesa tipa 2.

Mjerenje struka je brz i jednostavan način za procjenu rizika.

Kod većine muškaraca u našem društvu, rizik se povećava kod struka od 94cm, a kod žena od 80cm.

Ali dobra vijest je da nikada nije kasno za postizanje rezultata zdravijeg načina života. Zdrava prehrana i aktivnost su dobri za Vaše zdravlje i dobri za Vas.

A što prije počnete, bolje ćete se osjećati.

Ovdje navodimo neke jednostavne mjere koje možete poduzeti:

1. Svakog dana uzimajte najmanje 2 porcije voća i 5 porcija povrća
2. Ograničite konzumiranje nezdravih grickalica i brze hrane
3. Za piće izaberite vodu
4. Svakog dana budite aktivni na što više načina
5. Izbjegavajte kratke vožnje automobilom, radije hodajte
6. Izaberite stube umjesto dizala
7. Nastojte se svakog dana barem 30 minuta baviti nekom fizičkom aktivnosti

94cm

Povećan rizik

102cm MUŠKARCI

Jako povećan rizik

80cm

Povećan rizik

88cm

Jako povećan rizik

ŽENE

Za više informacija i mjere koje možete poduzeti za smanjivanje rizika za zdravlje, posjetite australia.gov.au/MeasureUp već danas.



What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Zajednička inicijativa australske vlade,
vlada saveznih država i teritorija.