

# Што више добијете, више ћете морати да изгубите



Наш животни стил може да има озбиљне последице по наше здравље и благостање.

Нездрав начин исхране и конзумирање алкохола, као и недовољна физичка активност може лако да повећа ризик од хроничних обољења, као што су неке врсте рака, срчано обољење и дијабетес тип 2.

Колики је ризик код вас, можете брзо и лако да процените ако измерите обим струка.

Код већине мушкараца у нашем друштву, ризик се повећава ако обим струка пређе 94 центиметра, а код жена ако пређе 80 центиметара.

Добра вест је та што никада није прекасно да се пређе на здравији животни стил. Здрав начин исхране и кретање је добро за ваше здравље и за вас.

И што пре почнете с тим, то ћете се боље осећати.

## Ево неколико једноставних мера које можете да предузмете:

1. Поједите најмање 2 порције воћа и 5 порција поврћа сваки дан
2. Ограничите конзумирање нездравих закуски и готове хране (take-away foods)
3. Када сте жедни, пијте воду
4. Будите физички активни сваки дан на што више начина
5. Избегавајте кратку вожњу аутомобилом и идите пешке
6. Идите степеницама, а не лифтом
7. Покушајте да се бавите физичким активностима 30 минута или више сваки дан

94cm

повећан ризик

102cm МУШКАРЦИ

у великој мери повећан ризик

80cm

повећан ризик

88cm

ЖЕНЕ

у великој мери повећан ризик

За више информација и за мере које можете да предузмете да смањите ризике по своје здравље, погледајте [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp) још данас.



## What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Заједничка иницијатива влада Аустралије,  
држава и територија.