

# Aktar ma tihxien, aktar għandek xi tnaqqas



L-istil ta' hajjinta jista' jkollu effett kbir fuq saħħitna u l-benesseri.

Ikel u xorb li mhux tajjeb għas-saħħa u attivita' fizika nieqsa jistgħu faċilment iwasslu għal aktar riskju ta' mard kroniku bħal xi kanċrijet, mard tal-qalb u dijabete ta' tip 2.

Mod malajr u faċli kif tassessja r-riskju tiegħek hu li tkejjel qaddek.

Għal hafna rġiel fil-komunita` tagħna, ir-riskju jikber meta l-kejl tal-qadd ikun 94cm u għan-nisa jkun 80cm.

L-aħbar it-tajba hi li qatt m'hu tard wisq biex tibbenefika minn stil ta' hajja għal saħħa aħjar. Ikel tajjeb għas-saħħa u li tkun attiv/a huma tajbin għal saħħtek u tajbin għalik.

U aktar ma tibda malajr, aktar thossok aħjar.

## Dawn huma xi miżuri semplici li għandek tagħmel:

1. Hu almenu 2 frottiet u 5 porzjonijiet ta' hxejjex kuljum
2. Illimita ikliet ħfief li m'humiex tajbin għas-saħħa u ikel mixtri lest (take-away)
3. Aghżel l-ilma bħala xorb
4. Kun attiv/a kuljum f'kemm modi tista'
5. Evita vjaġġi qosra bil-karrozza u minflok imxi
6. Itla' t-taraġ flok tuża l-lift
7. Ippjana għal 30 minuta jew aktar ta' attivita' fizika kuljum

**94cm** **102cm** **IRĠIEL**

Riskju iżjed

Riskju miżud ferm iżjed

**80cm** **88cm** **NISA**

Riskju iżjed

Riskju miżud ferm iżjed

Għal aktar taġġir u miżuri li tista' tieħu biex tnaqqas ir-riskju għal saħħtek, ara l-websajt [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp) llum.



## What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Inizjattiva tal-gvernijiet tal-Awstralja,  
Stati u Territorji flimkien