

Ne kadar çok kilo alırsanız, o kadar çok vermeniz gerekecektir



Yaşam tarzımızın sağlığını ve refahımız üzerinde önemli etkileri olabilir.

Sağlıksız yeme ve içme ve yeterince hareket etmeme, bazı kanser türleri, kalp hastalığı ve 2nci tip şeker hastalığı gibi süregelen (kronik) hastalıklara yakalanma tehlikesinin artmasına yol açabilir.

Kendiniz için bu riski değerlendirmenin çabuk ve kolay bir yolu, belinizi ölçmektir.

Bel çevresinin toplumumuzdaki çoğu erkekler için 94cm ve kadınlar için 80cm'den fazla olması bu riski artırmaktadır.

Sevindirici olan şey, sağlıklı yaşam tarzını benimsemek için hiçbir zaman geç olmadığıdır. Sağlıklı beslenme ve hareketli olmanın hem sağlığını, hem de kendiniz için faydası vardır.

Ayrıca, ne kadar erken başlarsanız, kendinizi o kadar daha iyi hissedersiniz.

Aşağıda bu konuda uygulayabileceğiniz bazı basit öneriler belirtilmiştir:

1. Her gün en az 2 öğün meyva ve 5 öğün sebze yiyiniz
2. Sağlıksız paket yiyecekleri ve hazır yemekleri sınırlandırınız
3. İçecek olarak suyu tercih ediniz
4. Her gün mümkün olduğu kadar çeşitli şekillerde hareketli olmaya çalışınız
5. Yakın yerlere araba ile gitmek yerine yürümeyi tercih ediniz
6. Asansör kullanmak yerine merdivenleri kullanınız
7. Fiziksel hareketlere her gün 30 dakika veya daha fazla zaman ayırmaya çalışınız

94cm

102cm ERKEKLER

Risk fazla

Önemli derecede artan risk

80cm

88cm KADINLAR

Risk fazla

Önemli derecede artan risk

Sağlığınıza yönelik riskleri azaltmak amacıyla daha fazla bilgi ve öneriler için australia.gov.au/MeasureUp sitesine bakınız.

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Bu çalışma, Avustralya Federal, Eyalet ve Bölge hükümetlerinin ortak bir girişimidir.

