

# Im więcej zyskasz, tym więcej będziesz mieć do stracenia



Nasz tryb życia może mieć znaczący wpływ na nasze zdrowie oraz samopoczucie.

Niezdrowe odżywianie się i picie oraz niedostateczna aktywność fizyczna znacząco zwiększają ryzyko chronicznych chorób, takich jak niektóre rodzaje nowotworów, schorzenia serca czy cukrzyca typu 2.

Najprostszą i najszybszą metodą oszacowania stopnia zagrożenia jest zmierzenie się w talii.

Dla większości mężczyzn w naszym społeczeństwie ryzyko zwiększa się, gdy obwód talii osiąga 94 cm, w przypadku kobiet jest to 80 cm.

Na szczęście nigdy nie jest za późno na skorzystanie z zalet zdrowszego trybu życia. Zdrowe odżywianie się i aktywność fizyczna są dobre zarówno dla twojego zdrowia, jak i dla ciebie.

A im szybciej zaczniesz, tym szybciej poczujesz się lepiej.

## Oto kilka prostych działań, które możesz podjąć:

1. Codziennie spożywaj co najmniej 2 porcje owoców oraz 5 porcji jarzyn
2. Ogranicz spożycie niezdrowych przekąsek oraz jedzenia typu fast food
3. Pij głównie wodę
4. Staraj się prowadzić jak najaktywniejszy tryb życia
5. Jeśli wybierasz się gdzieś niedaleko, pójdz na piechotę zamiast jechać autem
6. Wchodź po schodach zamiast korzystać z windy
7. Staraj się być aktywny fizycznie przez co najmniej 30 minut dziennie

94cm

102cm MĘŻCZYŹNI

Zwiększone zagrożenie

Znacznie zwiększone zagrożenie

80cm

88cm KOBIETY

Zwiększone zagrożenie

Znacznie zwiększone zagrożenie

Jeszcze dzisiaj zjrzyj na stronę internetową [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp) gdzie znajdziesz więcej informacji na temat kroków, jakie możesz podjąć, by zmniejszyć zagrożenie dla swojego zdrowia.

## What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Wspólna inicjatywa rządu federalnego wraz z rządami stanowymi i terytorialnymi.

