

Колку повеќе се здебелувате, толку повеќе треба да слабеете



Начинот на кој живеете може многу да влијае на нашето здравје и благосостојба.

Нездравиот начин на исхрана и конзумирање пијалоци и недоволно физички активниот начин на живот можат лесно да доведат до зголемување на ризикот од заболување од хронични болести, како на пример, некои видови на рак, срцево заболување и дијабетес тип 2.

Брз и лесен начин да проверете на колкав ризик сте изложени е да го измерите обемот на вашата половина.

За повеќето мажи во нашата заедница, ризикот се зголемува кога обемот на половината е 94 см и 80 см кај жените.

Добра вест е што никогаш не е премногу доцна да се извлече корист од поздрав начин на живеење. Здравата исхрана и физичката активност се добри за вашето здравје и добри за вас.

И колку побрзо започнете со тоа, толку подобро ќе се чувствувате.

Следуваат неколку едноставни мерки кои можете да ги преземете:

1. Секој ден јадете најмалку 2 порции овошје и 5 порции зеленчук
2. Ограничете го јадењето на нездрав и ужинки и готова храна
3. За пиење изберете вода
4. Бидете физички активни секој ден на колку што можете повеќе начини
5. Избегнувајте да користите автомобил за кратки патувања и наместо тоа пешачете
6. Одете по скалите наместо да користите лифт
7. Трудете се да бидете физички активни 30 или повеќе минути секој ден

94cm

102cm

МАЖИ

Зголемен ризик

Значително зголемен ризик

80cm

88cm

ЖЕНИ

Зголемен ризик

Значително зголемен ризик

За повеќе информации и за мерките кои можете да ги преземете за да го намалите ризикот по вашето здравје, посетете ги Интернет страните australia.gov.au/MeasureUp



What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Заедничка иницијатива на австралиската
влада и владите на државите и териториите.