



Sedam savjeta za kvalitetan život

1. Redovito spavajte 7 do 8 sati.
2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću.
3. Redovito uzimajte zajuttrak.
4. Jedite razborito! Hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude više voća i povrća.
5. Izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu.
6. Nikada ne pušite cigarete.
7. Uzimajte alkohol umjereno ili ga posve izbjegavajte.



“UČINITE NEŠTO ZA SEBE, ZA BOLJI, DULJI & SRETNIJI ŽIVOT”

Program smanjenja tjelesne težine

Voditelj programa:
RATKO GAŠPAROVIĆ, DR.



KONTAKT
Gradsko društvo Crvenog križa Krk
098 486 186 / crveni.kriz-krk@inet.hr



Sudjelovanjem u Programu možete...

- izmjeriti tjelesnu težinu i visinu
- saznati vaš ITM - indeks tjelesne mase
- saznati vašu WHR vrijednost - omjer struka i bokova
- izmjeriti krvni tlak
- izmjeriti šećer u krvi
- izraditi plan zdrave prehrane
- izraditi smjernice za tjelesnu aktivnost
- priključiti se edukaciji vezanoj uz problem debljine i saznati:
 - Što je pretilost/debljina?**
 - Koji su problemi koje izaziva prekomjerna tjelesna težina?**
 - Koji su ciljevi ovog Programa i kako ih što uspješnije postići?**



**PUT DO CILJEVA VODI
UPRAVO KROZ PROGRAM**

Kome je namijenjen program?



ODRASLIM OSOBAMA

- koje žele provjeriti stanje svog zdravlja vezano uz parametre uhranjenosti
- koje žele naučiti što su prekomjerna tjelesna težina i debljina te kako se definiraju
- koje žele saznati kakve su posljedice što ih donosi prekomjerna tjelesna težina
- koje žele doznati što pogoduje nastanku prekomjerne tjelesne težine i debljine te na koji ih način spriječiti
- koje žele naučiti kako promijeniti životne navike radi svog zdravlja s ciljem postizanja poželjne tjelesne težine
- koje žele naučiti kako pomoći sebi i drugima uz kontroliranu tjelesnu aktivnost



Za pravilnu prehranu:

- jedite raznoliko
- jedite što više voća i povrća
- jedite manje slano
- jedite manje slatko
- pijte dovoljne količine vode

Za održavanje što optimalnije tjelesne težine:

- svakodnevno se krećite i vježbajte
- ne izbjegavajte stepenice i bicikl
- redovito kontrolirajte tjelesnu težinu
- jedite češće i to manje obroke
- uvijek sjedite i jedite polagano

Za pravilnu pripremu hrane:

- kupujte uvijek svježije namirnice
- ruke i namirnice dobro operite prije pripreme obroka
- hranu dobro termički obrađujte
- razdvojite sirove i pripremljene namirnice
- namirnice i hranu pravilno čuvajte na sigurnoj temperaturi