



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более миллиарда человек на планете имеют лишний вес.

Факторы риска развития избыточной массы тела и ожирения:

- несбалансированное питание,
- дефицит физической активности,
- отсутствие режима питания и отдыха,
- эмоциональные нагрузки,
- влияние образования и семейных традиций,
- изменения микробиоценоза кишечника,
- социальные влияния (агрессивная реклама нездорового питания).



Выбирай здоровье -
как стиль жизни!

Поскольку непосредственно оценить количество жировой ткани в организме сложно, наиболее информативным является определение индекса массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела в кг}}{\text{Рост в м}^2}$$

У взрослых нормальной массе тела соответствует ИМТ 18,5—24,9. Если вам захотелось избавиться от лишнего веса, необходимо получить консультацию грамотного специалиста.

Индекс массы тела

МАССА ТЕЛА	ИМТ(КГ/М2)
НЕДОСТАТОЧНАЯ	<18,5
НОРМАЛЬНАЯ	18,5-24,9
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС	25-29,9
I СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ	30-34,9
II СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ	35-39,9
III СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ	40 И ВЫШЕ

Никогда не используйте непроверенные диеты, голодание и прочие методы, которые могут привести к нежелательным последствиям: обезвоживанию организма, потере минеральных веществ, витаминов, белков.