Изложен ли си на Риск?

www.secretsofwellness.org

ЦЪРКВА НА АДВЕНТИСТИТЕ ОТ СЕДМИЯ ДЕН
150 години
Здравно популяризиране

Тайните на здравето

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Затлъстяването, диабет тип 2 и сърдечната заболеваемост са достигнали епидемични размери. Според Световната Здравна Организация (СЗО), поне 2,8 милиона души в света умират всяка година като директен резултат от затлъстяване или наднормено тегло. Допълнителен принос към сърдечната заболеваемост имат и видовете ракови заболявания, наднорменото тегло и затлъстяването, нездравословната диета, и физическата неактивност, които увеличават риска от диабет и са основна причина за широкото разпространение на диабет тип 2.

Вие може да откриете дали сте с наднормено тегло или имате затлъстяване, като изчислите вашия индекс на телесната маса /BMI/. Формулата е: BMI = (теглото в кг)/(височината в м)2 (на квадрат) BMI от 25 или повече представя състояние на наднормено тегло, докато BMI от 30 или повече означава затлъстяване. Колко е вашият BMI? Имате ли наднормено тегло или затлъстяване?

Ние можем да предпазим себе си и нашите деца от затлъстяване, диабет и сърдечна болест, като се храним със здравословна натурална храна на растителна основа, правим редовно упражнения и спим достатъчно. Къде още можем да подобрим нашия начин на живот? Проучванията показват, че развиването на положителни взаимоотношения, да се учим да прощаваме и да имаме вяра в Бога също може да допринесе за нашето здраве.

Никога няма да промениш живота си, докато не промениш нещо, което правиш в твоето ежедневие. Тайната на твоя успех се намира в твоите ежедневни навици.“ Джон С. Максуел

Защо не започнеш да променяш твоите ежедневни навици днес? Ти можеш да го направиш! Тайната да напредваш е да тръгнеш.

Dr. Hana Kahleova

Ендокринолог и научен работник