

# Jste v Ohrožení ?



2

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CÍRKEV ADVENTISTŮ  
SEDMÉHO DNE

150  
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

**T**ajemství  
zdravé  
kondice

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION • EUD

**O**bezita, diabetes a srdečně-cévní onemocnění přerůstají do epidemií. Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že nejméně 2,8 milionu světové populace každoročně zemře jako přímý důsledek nadváhy anebo obezity. Různé zdravotní problémy vznikají jako důsledek obezity, která zvyšuje riziko cukrovky, srdečních onemocnění a některých druhů rakoviny. Kromě nadváhy se mezi další hlavní příčiny vysokého výskytu cukrovky 2. typu řadí též nezdravé stravovací návyky a nedostatek pohybové aktivity.

Na to, abyste zjistili, jestli máte nadváhu anebo jste obézní, použijte index tělesné hmotnosti – **BMI. Vypočítá se následovně: (hmotnost v kg) / (výška v m)<sup>2</sup>**. BMI vyšší než 25 ukazuje na stav nadváhy, přičemž BMI vyšší než 30 svědčí o obezitě. Jaké máte BMI? Trpíte nadváhou anebo obezitou?

Zdravou, rostlinnou stravou, pravidelnou tělesnou aktivitou a přiměřeným spánkem dokážeme ochránit před obezitou, cukrovkou a srdečními onemocněními sami sebe i naše děti. V jakých oblastech vidíte prostor na zlepšení vlastního životního stylu? Výzkumy poukazují na skutečnost, že rozvíjení pozitivních vztahů, učení se odpouštět a udržování víry v Boha rovněž podporují zdraví člověka.

“Pokud nezměníte něco, co děláte každý den, nikdy si nezměníte život. Tajemství vašeho úspěchu leží v rutině každého dne.” John C. Maxwell

Proč nezačít se změnou každodenní rutiny právě dnes? Máte na to! Tajemstvím pokroku je odhodlat se začít.

**Dr. Hana Kahleova**

Endokrinoložka a vědecká  
pracovnice

