

¿Estás

en

Riesgo

?

2

www.secretsofwellness.org



IGLESIA ADVENTISTA
DEL SÉPTIMO DÍA

150
AÑOS

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Secretos del
Bienestar

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

La obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón están alcanzando proporciones epidémicas. Según la Organización Mundial de la Salud, al menos 2,8 millones de personas morirán en todo el mundo como consecuencia directa del sobrepeso o la obesidad. Varios problemas de salud son consecuencia de la obesidad la cual incrementa el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Además del sobrepeso, otras causas implicadas en la alta prevalencia de la diabetes tipo 2 son una dieta desequilibrada y la inactividad física. Puedes comprobar si tienes sobrepeso u obesidad calculando tu índice de masa corporal (IMC). La fórmula es: $IMC = \frac{\text{peso en kilogramos}}{\text{altura en metros}^2}$. Un IMC igual o superior a 25 indica la existencia de sobrepeso, mientras que un IMC igual o superior a 30 indica obesidad. **¿Cuál es tu IMC? ¿Tienes sobrepeso u obesidad?**

Podemos protegernos a nosotros y a nuestros niños contra la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón llevando una dieta saludable basada en plantas, haciendo ejercicio físico de forma regular y durmiendo lo necesario. **¿De qué otras formas se puede mejorar el estilo de vida?** Diversos estudios demuestran que desarrollar relaciones positivas, aprender a perdonar y tener fe en Dios pueden mejorar tu salud.

“Nunca cambiarás tu vida hasta que no cambies algo de lo que haces diariamente. El secreto del éxito se encuentra en la rutina diaria.” John C. Maxwell

¿Por qué no empiezas a cambiar tu rutina diaria hoy? ¡Tú puedes hacerlo! El secreto de mejorar es ponerse en marcha.

Dra. Hana Kahleova

Endocrinóloga e
investigadora

