

Sei a Rischio ?



2

www.secretsofwellness.org



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA
DEL SETTIMO GIORNO

150
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

Segreti
del
Benessere

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Obesità, diabete del tipo 2 e malattie cardiache stanno raggiungendo proporzioni epidemiche. **Secondo le ricerche dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, minimo 2,8 milioni di persone muoiono ogni anno per cause direttamente riconducibili al sovrappeso e all'obesità.** Diversi problemi di salute provengono dall'obesità. Infatti l'obesità aumenta il rischio di diabete, malattie cardiache e di alcuni tipi di cancro. Oltre al sovrappeso, le maggiori cause per l'insorgenza del diabete tipo 2 sono una dieta malsana e la sedentarietà. Puoi scoprire se sei sovrappeso oppure obeso calcolando il tuo indice di massa corporea (IMC). La formula è: **IMC = peso in chilogrammi/ altezza in metri)²**. Un indice IMC di 25 o più rappresenta una condizione di sovrappeso, mentre un IMC di 30 o più rappresenta una condizione di obesità. **Quale è il tuo IMC? Sei sovrappeso oppure obeso?**

Possiamo proteggere noi stessi o i nostri figli da obesità, diabete e malattie cardiache attraverso una dieta salutare e naturale basata sulle verdure, con esercizi regolari e grazie a un sonno adeguato. **In quale altro modo possiamo migliorare il nostro stile di vita?** Secondo alcune ricerche possiamo migliorare la nostra salute sviluppando dei rapporti interpersonali positivi, imparando a perdonare e avendo fede in Dio.

«Non riuscirai mai a cambiare vita fino a quando non cambierai il tuo quotidiano. Il segreto del tuo successo lo trovi nella tua routine quotidiana» John C. Maxwell
Perché non inizi oggi a cambiare la tua routine quotidiana? **Puoi farcela! Il segreto per arrivare lontano sta nell'iniziare.**

Dott.ssa Hana Kahleova

Endocrinologa e
ricercatrice

