

Loopt u Gevaar ?



2

www.secretsofwellness.org

 SEVENTH-DAY
ADVENTIST CHURCH
150th YEARS OF HEALTH PROMOTION

 Sleutels
tot
Welzijn

 health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Het aantal mensen met obesitas, diabetes (type 2) en hart-en vaatziekten nemen epidemische vormen aan. Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie overlijden jaarlijks wereldwijd ten minste 2,8 miljoen mensen aan de directe gevolgen van overgewicht of obese. Obesitas is tevens de oorzaak van een groot aantal andere gezondheidsproblemen. Het verhoogt namelijk het risico op diabetes, hart-en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Naast overgewicht zijn een ongezond voedingspatroon en onvoldoende lichaamsbeweging belangrijke oorzaken van het veel voorkomende diabetes type 2.

Ontdek of u overgewicht of obese heeft en bereken zelf uw BMI met deze eenvoudige formule: **BMI = (uw gewicht in kg) / (uw lengte)²**. Heeft u een BMI van 25 of meer? Dan heeft u last van overgewicht. Een BMI boven de 30 wijst op obese. **Wat is uw BMI? Heeft u last van overgewicht of zelfs obese?**

We kunnen onszelf en onze kinderen tegen obesitas, diabetes en hart-en vaatziekten beschermen door gezond (plantaardig) te eten, regelmatig te bewegen en voldoende nachtrust te nemen. **Op welke andere gebieden zou u uw levensstijl kunnen verbeteren?** Onderzoek toont aan dat positieve relaties, vergevingsgezindheid en geloof in God ook een positief effect op uw gezondheid kunnen hebben.

“Je kunt je leven alleen veranderen als je iets in je dagelijks leven verandert. Het geheim van succes ligt in je dagelijkse routine.” John C. Maxwell

Waarom begint u er niet vandaag al mee? U kunt het! Een goed begin, is het halve werk!

Dr. Hana Kahleova

Endocrinologe en
Onderzoeker

