

Está em Risco ?



2

www.secretsofwellness.org



IGREJA ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA

150^{DE}
ANOS

PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

A obesidade, a diabetes tipo 2 e as doenças cardíacas estão a atingir proporções epidêmicas. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, pelo menos 2.8 milhões de pessoas morrem em todo o mundo anualmente como resultado direto da obesidade ou da diabetes. Diversos problemas de saúde são consequência da obesidade, uma vez que esta aumenta o risco de diabetes, de doenças cardíacas e certos câncros. Para além do excesso de peso as outras principais causas para a elevada prevalência da diabetes tipo 2 são um regime alimentar prejudicial e a inatividade física.

Pode descobrir se está com excesso de peso ou obeso/a, calculando o seu índice de massa corporal (IMC). A fórmula é: **IMC = (peso em Kg) / (altura em metros)²**. O IMC de 25 ou mais representa um estado de excesso de peso, enquanto um IMC de 30 ou mais representa obesidade. Qual é o seu IMC? Tem excesso de peso ou é obeso?

Podemos proteger-nos a nós e aos nossos filhos contra a obesidade, a diabetes e as doenças cardíacas optando por fazer uma dieta vegetariana natural e saudável, fazendo exercício regularmente e dormindo o suficiente. Que mais pode melhorar no seu estilo de vida? Estudos estão a demonstrar que desenvolver relacionamentos positivos, aprender a perdoar e ter fé em Deus também podem melhorar a sua saúde.

“Nunca mudará a sua vida até mudar algo que faz diariamente. O segredo do sucesso reside na sua rotina diária.” John C. Maxwell
Porque não começa a mudar a sua rotina diária hoje? Você é capaz! O segredo de progredir é começar.

Dr. Hana Kahleova

**Endocrinologista e
Investigadora**

