

# Tu cum stai ?



2

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



BISERICA ADVENTISTĂ  
DE ZIUA A ȘAPTEA

150<sup>DE</sup>  
DE ANI

PROMOVARE A SANATĂȚII

**Secretele**  
Sănătății

**health**  
**MINISTRIES**  
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



Obezitatea, diabetul și bolile cardiace au atins proporții epidemice. Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății, cel puțin 2,8 milioane de oameni din întreaga lume mor anual ca urmare a faptului că sunt supraponderali sau obezi. Multe probleme de sănătate sunt consecința obezității, deoarece ea crește riscul apariției diabetului, a bolilor cardiace și a unor tipuri de cancer. Pe lângă supraponderalitate, alte cauze principale pentru prevalența ridicată a diabetului de tip 2 sunt dieta nesănătoasă și inactivitatea fizică.

Poti descoperi dacă ești supraponderal sau obez calculându-ți indicele de masă corporală (IMC). Formula este următoarea: **IMC = (greutatea în kg) / (înălțimea în metri)<sup>2</sup>**. Un IMC peste 25 arată că ești supraponderal, iar o valoare peste 30 că ești obez. Care este indicele tău de masă corporală? Ești supraponderal sau obez?

Putem să ne protejăm pe noi și pe copiii noștri împotriva obezității, a diabetului și a bolilor cardiace folosind o alimentație vegetariană sănătoasă, naturală, făcând mișcare fizică în mod regulat și dormind adecvat. Cum se mai poate îmbunătăți stilul de viață? Studiile arată că sănătatea se poate îmbunătăți și prin cultivarea unor relații pozitive, iertându-i pe semenii noștri și prin credința în Dumnezeu.

„Nu-ți vei schimba niciodată viața până nu vei schimba ceva din ceea ce faci zilnic. Secretul succesului tău se găsește în obiceiurile de zi cu zi.” John C. Maxwell

Ce-ar fi să începi chiar acum să schimbi obiceiurile zilnice? Poti face acest lucru! Secretul unui progres este începutul lui.

**Dr. Hana Kahleova**

Endocrinolog și  
cercetător

