

W celu podjęcia **leczenia nadwagi i otyłości** zgłoś się do **swojego** lub **certyfikowanego lekarza**



Dostępne filmy:

- 1 ▶ Otyłość się leczy, a nie odchudza!
- 2 ▶ Jak leczyć nadwagę i otyłość?
- 3 ▶ Leczenie farmakologiczne nadwagi i otyłości
- 4 ▶ Kobieta z nadwagą i otyłością u ginekologa
- 5 ▶ Nadwaga i otyłość – choroba psychosomatyczna
- 6 ▶ Nie odchudzaj się, ale jedz zdrowo!
- 7 ▶ Życie na diecie
- 8 ▶ Ruszaj się dla zdrowia
- 9 ▶ Psychika a otyłość
- 10 ▶ Motywacja w leczeniu nadwagi i otyłości



Wypełnij ankietę
wstępnej oceny przyczyn nadwagi i otyłości



Pobierz
materiały edukacyjne

Na podstawie: 1. Standardy leczenia dietetycznego otyłości prostej u osób dorosłych. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki 2015. https://ptd.org.pl/sites/default/files/standardy_ptd_otylosc_2015.pdf (dostęp 10.01.2019) 2. Upala S et al. Int J Obes (Lond). 2015; 39(8): 1197-1202 3. Olszanecka-Glinianowicz M et al. Lekarz Rodzinny 2017; wyd. specjalne 3: 1-52. <https://www.klrwp.pl/strona/494/zasady-postepowania-w-nadwadze-i-otylosci-2017/pl> (dostęp 10.01.2019) 4. Ustawa z dnia 25.08.2006r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia. <http://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2018/1541/1> (dostęp 10.01.2019).

NIE „WAL(Z)”, NIE „OD(HUDZA)”, ALE LE(Z)!

W celu podjęcia **leczenia nadwagi i otyłości** zgłoś się do **swojego** lub **certyfikowanego lekarza**

MUSISZ ZREDUKOWAĆ MASĘ CIAŁA, JEŚLI TWÓJ WYNIK BMI \geq 25!

Redukcja nadmiernej masy ciała¹:

- ↑ poczucie własnej wartości
- ↓ ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i nowotworów
- ↓ LDL-C, ↑ HDL-C, ↓ triglicerydy
- ↓ stężenie glukozy
- ↓ ciśnienie tętnicze
- ↓ objawy łuszczycy²

PAMIĘTAJ!

- 1 nadwaga to stan, poprzedzający otyłość
- 2 **otyłość jest chorobą przewlekłą bez tendencji do samoistnego ustąpienia³**
- 3 celem leczenia nadwagi i otyłości jest poprawa stanu zdrowia³
- 4 **suplementy diety nie są lekami dlatego NIE LECZĄ⁴**
- 5 stosowanie suplementów diety wspomagających redukcję masy ciała u dorosłych NIE jest rutynowo zalecane¹

Jak obliczyć BMI (ang. Body Mass Index)^{1,2}, np.

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA CIAŁA (kg)}}{\text{WZROST x WZROST (m}^2\text{)}}$$

Masę ciała podziel przez wzrost pomnożony do kwadratu, na przykład:

$$\text{BMI} = \frac{60 \text{ kg}}{1,64 \text{ m} \times 1,64 \text{ m}} \quad \text{BMI} = 22,31 \text{ kg/m}^2$$

Znajdź

certyfikowanego lekarza,
zajmującego się leczeniem
nadwagi i otyłości.

www.certyfikacjaptbo.pl

ZAJMIE TO
TYLKO KILKA
MINUT!