

# DÍA EUROPEO DE LA OBESIDAD 2018

Solo al abordar la obesidad juntos podremos crear un

## FUTURO MÁS SALUDABLE

para todos en Europa.

LA OBESIDAD PUEDE ACARREAR UNA SERIE DE PROBLEMAS DE SALUD CRÓNICOS Y AFECTA AL BIENESTAR GENERAL



PERO  
NO ES INVENCIBLE!

TODOS CONOCEMOS A ALGUIEN AFECTADO POR LA OBESIDAD Y QUE PUEDE NECESITAR DE NUESTRO



PARA CAMBIAR UNOS HÁBITOS DE VIDA POCO SALUDABLES



## DANDO PEQUEÑOS PASOS

HACIA LA REDUCCIÓN DE LA INGESTA DE CALORÍAS Y EL AUMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



...  
PODRÍA RESULTAR MÁS FÁCIL DE LO QUE PIENSA SI CUENTA CON EL APOYO ADECUADO DE LA FAMILIA, AMIGOS, COLEGAS Y LA SOCIEDAD.



Y UN PROFESIONAL DE LA SALUD CON EXPERIENCIA PUEDE AYUDARLE A MARCAR OBJETIVOS DE PÉRDIDA DE PESO REALISTAS Y A REALIZAR CAMBIOS CONDUCTUALES PROGRESIVOS.

AL SER MÁS ACTIVOS...



DANDO UN PASEO POR EL PARQUE



IR EN BICICLETA



JUGANDO CON NIÑOS O UN PERRO



BAILANDO MÁS A MENUDO



PROBANDO TIPOS ALTERNATIVOS DE EJERCICIO COMO YOGA O PILATES



¡EL HECHO DE COMPARTIR MOMENTOS ACTIVOS CON SU FAMILIA Y AMIGOS PUEDE SER REALMENTE DIVERTIDO!



Y RECUERDE...

## LA PRIVACIÓN NO ES LA RESPUESTA A LA OBESIDAD

UNA DIETA SALUDABLE PUEDE TENER UN GRAN SABOR A LA VEZ QUE PROPORCIONA MÁS NUTRIENTES Y MENOS CALORÍAS.



EL SABOR DULCE NO ES UN ENEMIGO, PERO NECESITA SER ADMINISTRADO ADECUADAMENTE. INTENTE REEMPLAZAR PARTE DEL AZÚCAR POR EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS EN ALIMENTOS Y BEBIDAS PARA REDUCIR LA INGESTA DE AZÚCAR Y CALORÍAS MIENTRAS DISFRUTA DEL DULZOR.



## ¡NO ESTÁ SOLO!

CON EL APOYO ADECUADO, EXISTE UNA SOLUCIÓN POSIBLE PARA TODAS LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE CONTROL DE PESO.

El 19 de mayo de 2018, la ISA se une al CNAO y Adexo en apoyo del

**Día Europeo de la Obesidad**



#EOD2018 #ISA4EOD

[sweeteners.org](http://sweeteners.org)

