

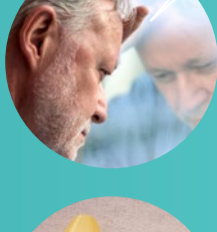
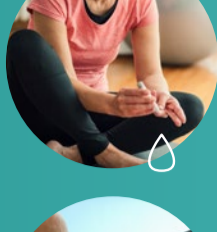
DIA EUROPEU DA OBESIDADE 2018

Só através da atuação para Combater a Obesidade Juntos podemos criar um

FUTURO MAIS SAUDÁVEL

para todos na Europa.

A OBESIDADE PODE CONDUZIR A UM CONJUNTO DE CONDIÇÕES CRÓNICAS DE SAÚDE E AFETA O BEM-ESTAR GERAL ...



MAS
NÃO É INVENCÍVEL!

TODOS NÓS CONHECEMOS ALGUÉM QUE SOFRE COM A OBESIDADE E QUE PODE PRECISAR DO NOSSO



PARA ELIMINAR HÁBITOS DE VIDA POUCO SAUDÁVEIS.

AO ADOTAR PEQUENOS PASSOS

NO SENTIDO DE REDUZIR A ÍNGESTÃO DE CALORIAS E AUMENTAR A ATIVIDADE FÍSICA...



+



...
PODE SER UMA FORMA MAIS FÁCIL DO QUE IMAGINA SE TIVER O APOIO ADEQUADO DA FAMÍLIA, AMIGOS, COLEGAS E DA SOCIEDADE.



E UM PROFISSIONAL DE SAÚDE ESPECIALIZADO PODE AJUDAR A DEFINIR METAS REALISTAS DE PERDA DE PESO E FAZER ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS DE FORMA GRADUAL E PROGRESSIVA

COMO FICAR MAIS ATIVO A CADA OPORTUNIDADE...



DAR UM PASSEIO PELO PARQUE



ANDAR DE BICICLETA



BRINCAR COM CRIANÇAS OU COM UM CÃO



DANÇAR MAIS VEZES



EXPERIMENTAR DESPORTOS ALTERNATIVOS, COMO YOGA OU PILATES



PARTILHAR MOMENTOS ATIVOS COM A SUA FAMÍLIA E AMIGOS PODE SER MUITO DIVERTIDO!



E LEMBRE-SE...

A PRIVAÇÃO NÃO É A RESPOSTA PARA A OBESIDADE

UMA DIETA SAUDÁVEL TAMBÉM PODE TER UM ÓTIMO SABOR ENQUANTO PROVIDENCIA MAIS NUTRIENTES E MENOS CALORIAS.



O SABOR DOCE NÃO É UM INIMIGO MAS NECESSITA DE SER GERIDO ADEQUADAMENTE. TENDE SUBSTITUIR O AÇÚCAR POR ADOÇANTES DE BAIAS CALORIAS PARA REDUZIR O CONSUMO DE AÇÚCAR OU DE CALORIAS ENQUANTO AINDA DESFRUTA DA DOÇURA.



NÃO ESTÁ SOZINHO/A!

COM O APOIO CERTO, EXISTE UMA POSSÍVEL SOLUÇÃO PARA TODAS AS PESSOAS QUE TÊM PROBLEMAS NA GESTÃO E CONTROLO DE PESO.



A 19 de Maio de 2018
A ISA junta-se ao CNAO e Adexo e apoia o

Dia Europeu da Obesidade



#EOD2018 #ISA4EOD
sweeteners.org

