

# Ste v Ohrození ?



2

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



CIRKEV ADVENTISTOV  
SIEDMEHO DŇA

150  
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

Tajomstvá  
zdravej  
kondície

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Obezita, diabetes druhého typu a srdcovo-cievne ochorenia prerastajú do epidemii. Svetová zdravotnícka organizácia uvádza, že najmenej 2,8 milióna svetovej populácie každoročne zomrie ako priamy dôsledok nadváhy alebo obezity. Rôzne zdravotné problémy vznikajú ako dôsledok obezity, ktorá zvyšuje riziko cukrovky, srdcových ochorení a niektorých druhov rakoviny. Okrem nadváhy sa medzi ďalšie hlavné príčiny vysokého výskytu cukrovky 2. typu radia tiež nezdravé stravovacie návyky a nedostatok pohybovej aktivity.

Na to, aby ste zistili, či máte nadváhu alebo ste obézni, použijete index telesnej hmotnosti – **BMI nasledovne: (hmotnosť v kg) / (výška v m)<sup>2</sup>**. Číslo BMI v hodnote 25 a viac poukazuje na stav nadváhy, zatiaľ čo BMI v hodnote 30 a viac vyjadruje obezitu. Aké máte BMI? Trpíte nadváhou alebo obezitou?

Zdravou, rastlinnou stravou, pravidelnou telesnou aktivitou a primeraným spánkom dokážeme ochrániť pred obezitou, cukrovkou a ochoreniami srdca sami seba a naše deti. V akých oblastiach vidíte priestor na zlepšenie vlastného životného štýlu? Výskumy poukazujú na skutočnosť, že rozvíjanie pozitívnych vzťahov, učenie sa odpúšťať a udržiavanie viery v Boha taktiež podporujú zdravie človeka.

“Ak nezmeníte niečo, čo robíte každý deň, nikdy si nezmeníte život. Tajomstvo Vášho úspechu leží v rutine každého dňa.”  
John C. Maxwell

Prečo nezačať so zmenou každodennej rutiny práve dnes? Máte na to! Tajomstvom pokroku je odhodlať sa začať.

**Dr. Hana Kahleova**  
Endokrinológ a vedecký  
pracovník

