

JSME NEJTlustší Z CELÉ EVROPY



*Víte, kolik
nás obezita
stojí ročně?*

*náklady na léčbu obezity a přidružených
nemocí, hospodářské ztráty související
s obezitou (nezaměstnanost,
neodvádění daní a příspěvků na
sociální a zdravotní pojištění apod.)*

**370
milionů**

**3,7
miliardy**

**37
miliard**

*Správnou odpověď naleznete v dolní části letáku
pod nohama tanečního páru.*

*Ruku v ruce s obezitou jde **CUKROVKA.***

VÝZNAMNĚ ZKRACUJE DÉLKU ŽIVOTA • SNIŽUJE KVALITU ŽIVOTA • NESE S SEBOU OBROVSKÉ NÁKLADY NA LÉČBU

Nechcete onemocnět?

*Dopřejte si pravidelný pohyb,
který vás bude bavit.*



**Každý den udělejte 10 tisíc
kroků jako prevenci obezity.**

**37
miliard**



Jezte pestrou a vyváženou stravu.

- s minimem jednoduchých cukrů a nasycených tuků
- bohatou na celozrnné obiloviny, bílé maso a ryby
- každý den si dopřejte dvě porce ovoce a tři porce zeleniny - jedna porce by měla být velká jako pěst
- svůj jídelníček doplňte nepříliš tučnými mléčnými výrobky
- nesladte nápoje

