



# OBEZITA A NADVÁHA JE ZDRAVOTNÍ PROBLÉM!

**Vaše rozhodnutí investovat do vlastního těla se vždy vyplatí. Je to prakticky jediné, co vás doprovází zaručeně celý život. Nehledě na to, že se prostě budete cítit lépe.**

Pročtěte si přiložené materiály obsahující základní informace, které jsme připravili s odborníky podle aktuálních poznatků a které se stanou vašim průvodcem na cestě k efektivnímu snížení tělesné hmotnosti.

Obezita je chronické onemocnění, které vzniká jako následek energetické nerovnováhy mezi příjmem a výdejem energie. Tato nerovnováha může být dále umocněna genetickými a biologickými faktory. Víme, že u obézních pacientů zpravidla nestačí ke snížení a dlouhodobému udržení hmotnosti pouze pevná vůle. Proč? Tělo totiž na snížení hmotnosti reaguje vyšším vyplavováním hormonů, které chuť k jídlu naopak zvyšují. Ty se pak stávají jakousi protiváhou Vaší vůle – zvyšují pocit hladu, snižují pocit sytosti a konečným důsledkem jejich působení pak často bývá opětovný nárůst hmotnosti.<sup>1</sup>

**Reference:** 1. Greenway F. Physiological adaptations to weight loss and factors favouring weight regain. *International Journal of Obesity* 2015; 39:1188-1196.



## Kdy hovoříme o nadváze a obezitě?

Obezita je nejčastěji určována podle tzv. body mass indexu (BMI), který se vypočítá podle jednoduchého vzorce:

$$\text{BMI} = \frac{\text{HMOTNOST (kg)}}{\text{VÝŠKA}^2 \text{ (m)}}$$

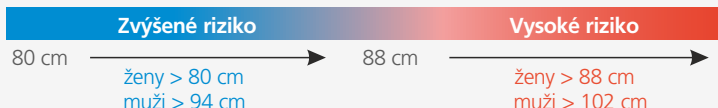
BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
☹️ méně než 18,5	podváha	vysoká
😊 18,5 - 24,9	norma	minimální
😐 25,0 - 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
😞 30,0 - 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
☹️ 35,0 - 39,9	obezita 2. stupně (závažná)	vysoká
☹️ 40,0 a více	obezita 3. stupně (těžká)	velmi vysoká

Jsou-li vaše hodnoty v pásmu nadváhy, rozhodující je pro Vás obvod pasu, který úzce souvisí s výskytem metabolických komplikací, jež vedou k častějším infarktům, mozkovým příhodám atd.

Pas měříme v polovině vzdálenosti mezi horní hranou lopaty kosti kyčelní a posledním (spodním) žebrem.



Obvod pasu (cm)



## Snížení hmotnosti o 5–10 % je reálný cíl pro prvních 16 týdnů!

**Není nezbytné vždy zhubnout do normy! Ukazuje se, že pokud zhubnete 5–10 % a současně zvýšíte svojí zdatnost, máte významně lepší prognózu. A to pro začátek stačí.**

Je vědecky doloženo, že dlouhodobé snížení hmotnosti o 5–10 % má pro vaše tělo řadu příznivých účinků. Vede např. ke zlepšení kompenzace cukrovky, vysokého krevního tlaku, pokud máte tato onemocnění, ke snížení rizika vzniku některých druhů rakoviny, a dokonce přidá i několik let života. A to už stojí za to, co myslíte?

## Více než 195 much jednou ranou!

**Víte, že...**

...podle posledních informací je s obezitou prokazatelně spojeno více než 195 zdravotních komplikací, včetně rakoviny.



Další ověřené informace o obezitě najdete na [www.obesitynews.cz](http://www.obesitynews.cz)