

W celu podjęcia **leczenia nadwagi i otyłości** zgłoś się do **swojego** lub **certyfikowanego lekarza**

Sprawdź, czy masz prawidłową masę ciała obliczając BMI
(ang. Body Mass Index)^{1,2}

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA CIAŁA (kg)}}{\text{WZROST} \times \text{WZROST (m}^2\text{)}}$$

Masę ciała podziel przez wzrost pomnożony do kwadratu,
na przykład:

$$\text{BMI} = \frac{60 \text{ kg}}{1,64 \text{ m} \times 1,64 \text{ m}}$$

$$\text{BMI} = 22,31 \text{ kg/m}^2$$

WSKAŹNIK
BMI

< 18,5
NIEDOWAGA

18,5 - 24,9
PRAWIDŁOWA
masa ciała

25 - 29,9
NADWAGA

≥ 30
OTYŁOŚĆ

 **VALEANT**
Pharmaceuticals International, Inc.

Na podstawie: 1. Standardy leczenia dietetycznego otyłości prostej u osób dorosłych, stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki 2015 http://ptd.org.pl/sites/default/files/standardy_ptd_otylosc_2015.pdf (dostęp 26.07.2017); 2. Upala S et al. Int J Obes (Lond). 2015; 39(8): 1197-1202. 3. Zasady postępowania w nadwadze i otyłości w praktyce lekarza rodzinnego, Wytyczne Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej, Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością 2014, <http://ptmr.info.pl/wp-content/uploads/2016/01/Oty%C5%82os%C4%81c%CC%81-Rekomendacje.pdf> (dostęp 26.07.2017); 4. Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. 2006 Nr 171 poz. 1225) <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU20061711225> (dostęp 26.07.2017).

NIE „WAL(Z”, NIE „OD(HUDZA)”, ALE LE(Z)

W celu podjęcia **leczenia nadwagi i otyłości** zgłoś się do **swojego** lub **certyfikowanego lekarza**

MUSISZ ZREDUKOWAĆ MASĘ CIAŁA, JEŚLI TWÓJ WYNIK BMI ≥ 25 !

Redukcja nadmiernej masy ciała¹:

- ↑ poczucie własnej wartości
- ↓ ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i nowotworów
- ↓ LDL, ↑ HDL, ↓ triglicerydy
- ↓ stężenie glukozy
- ↓ ciśnienie tętnicze
- ↓ objawy łuszczycy²

PAMIĘTAJ!

- 1 nadwaga to stan, poprzedzający otyłość
- 2 otyłość jest chorobą przewlekłą bez tendencji do samoistnego ustąpienia³
- 3 celem leczenia nadwagi i otyłości jest poprawa ogólnego stanu zdrowia i jakości życia³
- 4 suplementy diety nie są lekami dlatego NIE LECZĄ⁴

Znajdź

certyfikowanego lekarza,
zajmującego się leczeniem
nadwagi i otyłości.

www.certyfikacjaptbo.pl

ZAJMIE TO
KILKANASIE
MINUT!