

## **ZAŁĄCZNIK NR 1**

### **1 marca Światowy Dzień Walki z Otyłością**

1 marca obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Otyłością.

Celem obchodów tego dnia jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na znaczenie problemu otyłości.

Obecnie z nadwagą zmagają się co drugi dorosły Polak. Otyłość uznawana jest dziś za jedną z chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Na całym świecie statystyki wskazują wzrost liczby osób zmagających się z nadwagą, otyłością, czy otyłością kliniczną. Problem dotyczy nie tylko dorosłych, którzy żyjąc w ciągłym biegu i stresie zapominają o prawidłowym odżywianiu, o zdrowym śnie i zdrowym trybie życia. Otyłość stała się powszechną chorobą, która dotyka coraz większą liczbę osób.

Jak więc zapobiegać i leczyć otyłość?

- zmiana nawyków żywieniowych – w tym m.in. ograniczenie spożycia cukru, regularne posiłki w ciągu dnia;
- aktywność fizyczna – dostosowana do bieżących możliwości i stanu zdrowia. Na przykład: pływanie, jazda na rowerze, marsze, marszobiegi ;
- higiena snu – w tym m.in. stała pora kładzenia się i pobudek, unikanie przed snem używek, alkoholu, obfitych posiłków,
- radzenie sobie ze stresem – zmiana nawyków, np. zajadania problemów, na bardziej zdrowe i efektywne, jak dla przykładu rozwój pasji i zainteresowań, utrzymywanie relacji społecznych, aktywność fizyczna czy skorzystanie z pomocy psychoterapeuty