

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ



## Почему возникает ожирение?

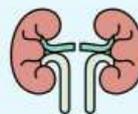
**ПИТАНИЕ**  
Избыточное потребление  
калорий и сахара



**МАЛОПОДВИЖНОСТЬ**  
Недостаток физической  
активности



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ФАКТОРЫ**  
Стресс, депрессия  
и переедание



**ГОРМОНАЛЬНЫЕ СБОИ**  
Нарушение работы  
эндокринной системы



**ГЕНЕТИКА**  
Наследственная  
предрасположенность



**МЕДИКАМЕНТЫ**  
Некоторые лекарства  
вызывают набор веса

# Профилактика ожирения



питаться 5-6 раз в  
день небольшими  
порциями



отказ от  
фаст-фуда



физическая  
активность



соблюдение  
режима сна и  
отдыха



соблюдение  
питьевого  
режима

## \* Борьба с избыточным весом!

\* Согласно последним проведённым в России статистическим исследованиям риск развития онкологических заболеваний повышается в среднем на 10% в расчёте на каждые 5 кг/м<sup>2</sup>, превышающие нормальный вес для конкретного человека.

