****

**Ziua Europeană** **Împotriva**

**Obezității**

**-18 mai 2019-**

****

***Să acționăm pentru un viitor mai sănătos !***

**Ai greutate corporală în limite normale?**

**Calculează-ți indicele de masă corporală, IMC după formula:**

****

**Greutate (Kg)**

**Înălțime (m)2**

**IMC 25-29**

**IMC ≥ 30**

**Supraponderalitate**

Obezitate

**Ai greutate corporală peste limita recomandată?**

**Ai la îndemână 3 STRATEGII:**

* **Adoptă un plan de nutriție echilibrată**
* **Fă zilnic activitate fizică**
* **Verifică-ți regulat greutatea corporală**



CNEPSS

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII INSTITUTUL NAȚIONAL CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI CENTRUL REGIONAL DE SIGLA ȘI NUME DSP

 DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

**Materialrealizatîncadrulsubprogramuluide evaluareşipromovare a sănătăţiişieducaţiepentrusănătate al MinisteruluiSănătății - pentrudistribuțiegratuită -**

**BIBLIOGRAFIE**:

I. World Health Organisation

 <https://www.who.int/topics/obesity/en/>

II. World Health Organisation

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity>

III. MAYO Clinic

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

