



EVROPSKÝ DEN OBEZITY

Připojte se k nám
Sobota 21. května 2011

STOP JOJO EFEKTU

Udržovat si zdravou hmotnost znamená snížení rizika výskytu závažných, život ohrožujících onemocnění. Avšak mnoho lidí bojuje s hubnutím a udržením úbytku hmotnosti. Pokusy o nadměrné hubnutí za příliš krátkou dobu mohou vést k ještě většímu zvýšení hmotnosti a k **JOJO** efektu opakovaného hubnutí a nového nabírání tělesné hmotnosti. To může způsobit psychologický stres a depresi.

Kampaň „**STOP JOJO EFEKTU**“ vybízí občany, aby vyhledali lékaře nebo zdravotnického pracovníka a zjistili, co je to zdravá hmotnost a našli správnou cestu k jejímu dosažení a udržení.

Zdravému a udržitelnému snížení hmotnosti můžete napomoci tím, že:

- ★ zjistíte, zda potřebujete zhubnout, a to ověřením vašeho Body Mass Indexu (BMI)
- ★ zeptáte se svého lékaře nebo zdravotnického pracovníka, jaká je vaše zdravá hmotnost
- ★ prodiskutujete, jaké máte možnosti hubnutí a udržení hmotnosti
- ★ vytvoříte si plán hubnutí spolu s lékařem nebo zdravotnickým pracovníkem
- ★ budete si vědomi faktu, že hubnutí vyžaduje dlouhodobou změnu v chování a životním stylu

Pomocí kampaně **STOP JOJO EFEKTU** chceme vytvořit podporu pro osoby s nadváhou tak, aby překonaly JOJO efekt a jeho dramatické dopady na duševní a fyzické zdraví, a tím zlepšit zdraví lidí v celé Evropě.

www.obesityday.eu