

EDO vznikl v dubnu 2009 z popudu Jean-Paula Allonsiuse, prezidenta a zakladatele Belgické asociace obézních pacientů (BOLD) a prof. Davida Haslama, předsedy a klinického ředitele Národního fóra pro obezitu ve Spojeném království (NOF).

“ Naším cílem je dnes vytvořit zdravější Evropu díky výraznému snížení počtu občanů EU, kteří trpí nadváhou a obezitou a předčasně na ni umírají. ”

### Chcete vědět více?

Pokud si přejete více informací o EDO nebo o kampani STOP JOJO EFEKTU, kontaktujte nás na e-mailové adrese [info@obesityday.eu](mailto:info@obesityday.eu)

[www.obesityday.eu](http://www.obesityday.eu)

EDO je finančně podporován společnostmi GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, Ethicon Endo-Surgery, Covidien, Alphega Pharmacy

# EVROPSKÝ DEN OBEZITY

## STOP JOJO EFEKTU

Sobota 21. května 2011



EUROPEAN OBESITY DAY

## Víte, že...

pokud se snažíte příliš zhubnout za krátkou dobu, může to být překážkou v dosažení vašeho cíle hubnutí.

Může to vést k nabrání ještě větší hmotnosti a k JOJO efektu opakovaného hubnutí a nového nabírání tělesné hmotnosti. Může to způsobit psychologický stres a depresi.

## Sobota 21. května 2011

Více než polovina evropské populace trpí nadváhou nebo obezitou. Nadváha ovlivňuje negativně nejen tělesný vzhled a sebedůvěru, ale také škodí zdraví zvýšením rizika výskytu život ohrožujících onemocnění, jako je diabetes typu 2 a onemocnění srdce - dvě hlavní příčiny úmrtí, kterým lze předcházet po celém světě.

EDO je cílená kampaň a den zaměřený na zvýšení povědomí o závažnosti onemocnění, který se koná každoročně v celé Evropě. Tento den sjednocuje na akcích po celé Evropě zdravotnickou a politickou veřejnost s širokou veřejností za účelem motivovat a podpořit evropské občany s nadváhou, aby provedli nezbytné změny v životním stylu k dosažení udržení zdravé hmotnosti.

Letošní kampaň „**STOP JOJO EFEKTU**“ vybízí lidi, aby prolomili nebezpečný jojo cyklus opakovaného hubnutí a nabírání tělesné hmotnosti. Apelujeme na občany, aby vyhledali lékaře nebo zdravotnického pracovníka a zjistili, co je to zdravá hmotnost, a našli správnou cestu k jejímu dosažení a udržení.

## Co můžete dělat?



### Navštivte lékaře nebo zdravotnického pracovníka

Zeptejte se lékaře nebo zdravotnického pracovníka, jaká je vaše zdravá hmotnost, a prodiskutujte s ním, jaké máte možnosti zhubnout a udržet si svou hmotnost. Podívejte se na hlavní tipy na stránce EDO.

Navštivte [www.obesityday.eu](http://www.obesityday.eu):



### Podepište petici iniciativy evropských občanů

Potřebujeme vaši podporu. Díky shromáždění podpisů jednoho milionu občanů ve všech členských státech EU můžeme požádat Evropskou komisi, aby vzala na vědomí, podnikla kroky a zajistila, aby občané EU získali podporu, kterou potřebují ke kontrole své hmotnosti a zlepšení celkového zdraví a kvality života.



### Zkontrolujte si svůj Body Mass Index (BMI)

Víte, zda máte zdravou hmotnost? To zjistíte tím, že použijete nástroj BMI na stránkách EDO.