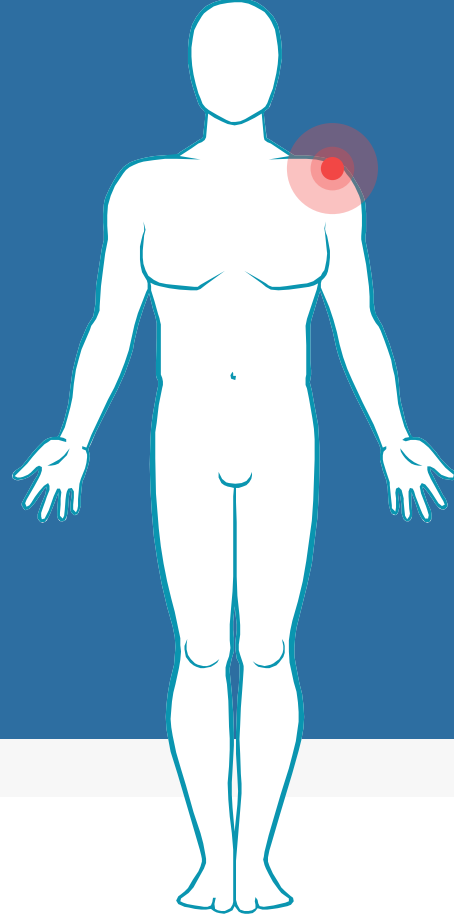


On-Call

Materiały cyfrowe

Niedowaga i jej wpływ na samopoczucie



Ryzyko niedowagi

- Nawet jeśli na pierwszy rzut oka może to wyglądać jak niezbyt popularna opinia, to konsekwencje niedowagi mogą być równie niepokojące jak otyłości.



Przyczyny niedowagi

- Niedowaga nie musi oznaczać, że cierpisz na zaburzenia odżywiania, poza tym może być spowodowana innymi przyczynami, takimi jak leczenie, choroby lub po prostu jedzenie na małą skalę.



- W dzisiejszych czasach bycie szczupłym jest w modzie. Chude dziewczyny, szczególnie w świecie modelingu, są uważane za bardziej atrakcyjne niż te z normalną masą ciała. Z tego powodu wiele młodych dziewcząt niszczy swoje zdrowie, aby stać się jak najbardziej szczupłe - nawet kosztem zdrowia fizycznego i psychicznego.

Wskaźnik masy ciała BMI

- Najprostszym sposobem sprawdzenia, czy masz zdrową masę ciała, jest sprawdzenie BMI.

Wzór: $\text{masa (kg)} / [\text{wysokość (m)}]^2$



Jeśli wynik wynosi 18,5 lub mniej, oznacza to, że masz niedowagę, a jeśli masz więcej niż 25 - że masz nadwagę.

- Zdrowe zdobywanie kilogramów to powolny proces - nie próbuj przyspieszać z fast foodami, skupiaj się na zdrowych, regularnych posiłkach i jedzeniu całych, bogatych w kalorie posiłków.
- Ćwiczenie również może pomóc, ponieważ pomaga w budowaniu masy mięśniowej.



Leczenie

- Unikaj wszystkiego, co obniża apetyt - tak jak picie napojów przed posiłkiem.
- Jeśli masz problemy z przybraniem na wadze przez długi czas, z powodów medycznych lub z powodu jakiejś choroby, skontaktuj się z dietetykiem lub lekarzem.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

