Profilaktyka otyłości. Zdrowe żywienie

Czym jest otyłość i jak jej zapobiegać? Jakie są zasady diety DASH i dlaczego rekomendujemy ją na portalu Diety NFZ? Czym jest wskaźnik BMI i jak go obliczyć? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w ulotce.

https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka-otylosci-zdrowe-zywienie/

Około 25% Polaków choruje na otyłość. 53% kobiet i 68 % mężczyzn w Polsce ma nadwagę. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że do 2030 roku liczba cierpiących na otyłość dzieci i młodzieży zwiększy się o 60%.

Czym jest otyłość i jak jej zapobiegać? Jakie są zasady diety DASH i dlaczego rekomendujemy ją na portalu Diety NFZ? Czym jest wskaźnik BMI i jak go obliczyć? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w ulotce.

https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka-otylosci-zdrowe-zywienie/