

## Note

## Vrei să afli mai multe?

- Citește materialele de pe site-ul [www.baylor.ro](http://www.baylor.ro)
- Urmărește Fundația Baylor Marea Neagră pe facebook: [@BaylorRomania](https://www.facebook.com/BaylorRomania) sau [@FundatiaBaylor](https://www.facebook.com/FundatiaBaylor)
- Fii prieten pe twitter cu Fundatia Baylor Marea Neagră: <https://twitter.com/BaylorRomania>
- Cere să vorbești cu cineva din echipa Baylor atunci când vii la clinică
- Dacă nu ești din județul Constanța sau nu locuiești în România poți pune întrebări folosind următoarele mijloace de contact: numărul de telefon **0241691730** sau la adresa de email [secretariat@baylor.ro](mailto:secretariat@baylor.ro)

 **Fundația Baylor  
Marea Neagră**  
Cei care se străduiesc pot fi ajutați

Acest material are la bază o publicație pentru care NAM are drepturile de autor. Textul a fost tradus din limba engleză și revizuit pentru a fi potrivit pentru persoanele care trăiesc cu HIV din România.

**nam** aidsmap

# Informații de bază

## O greutate sănătoasă

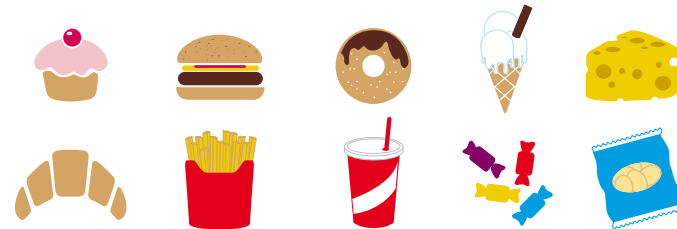


Copyright © NAM 2017  
[www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)

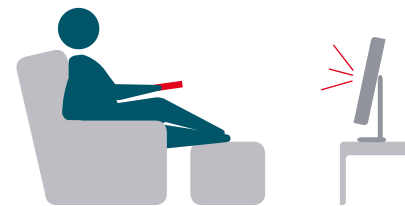
Vei putea să îți păstrezi o sănătate potrivită dacă mănânci sănătos și faci sport în mod obișnuit.

### 1 Oamenii se îngrașă de obicei din două motive:

- Mănâncă prea mult (în special mâncăruri prea grase și dulciuri)



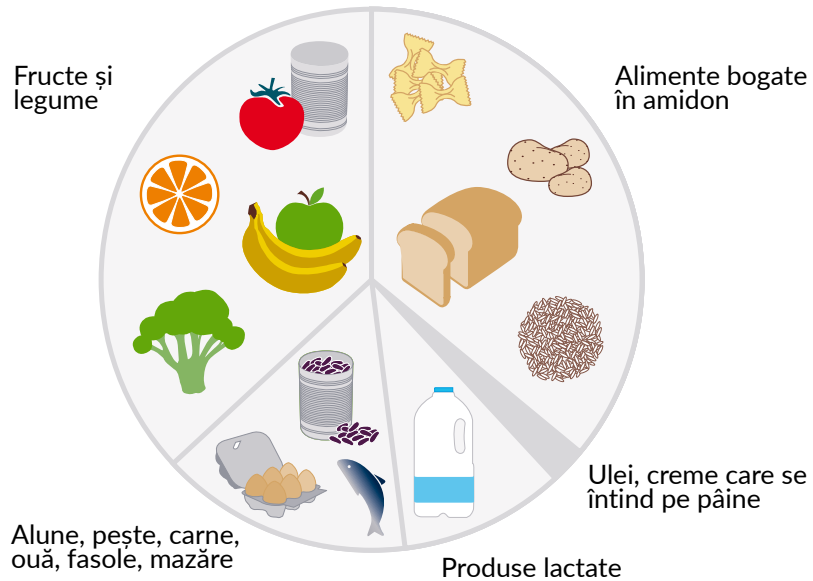
- Nu fac destulă mișcare



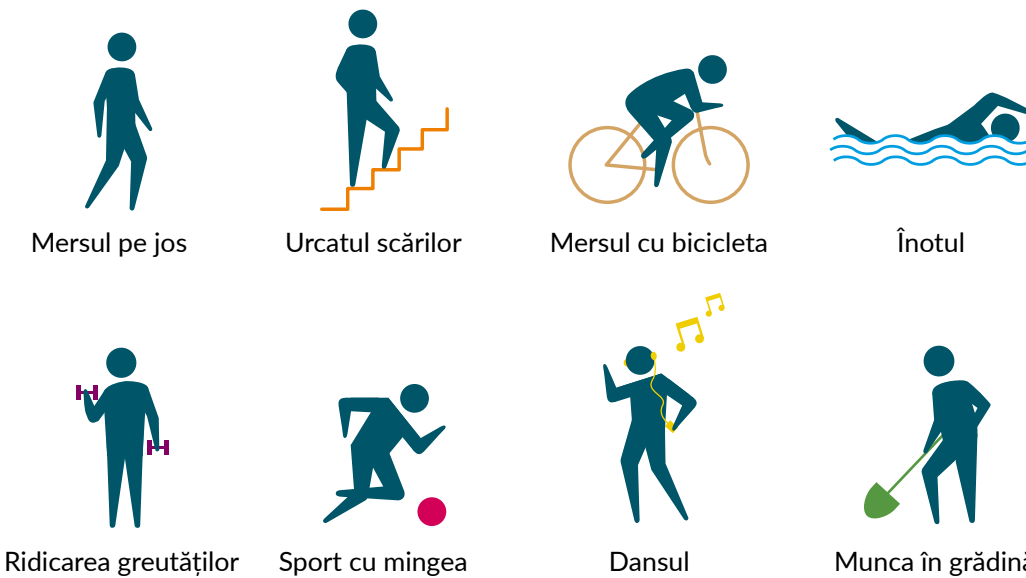
### 2 Medicamentele împotriva HIV rareori îi fac pe oameni să se îngrașe



### 3 Chiar dacă ai HIV, poți să mănânci sănătos la fel ca orice altă persoană.



### 4 Adulții care vor să slăbească au nevoie de 45-60 de minute de activitate fizică în fiecare zi. Iată câteva exemple de activități pe care ai putea să le faci:



### Reține

- Ca să ai o greutate sănătoasă trebuie să mănânci mai puține alimente grase sau dulciuri.
- Poți să te asiguri că faci mișcare în fiecare zi (de exemplu, să mergi pe jos în loc să iei autobuzul).
- Medicamentele împotriva HIV rareori te fac să iei în greutate.