

OSNOVE

Zdrava telesna težina



This leaflet is available in large format as a PDF.
Call NAM on 020 7837 6988.

Second edition 2017
Due for review in 2020
Copyright ©NAM
If you need extra copies of this leaflet, or would like to translate, adapt or reproduce it, please contact us.

Beleške

Želite li da znate više?

Za više informacija o HIV-u, možete da posetite website www.aidsmap.com

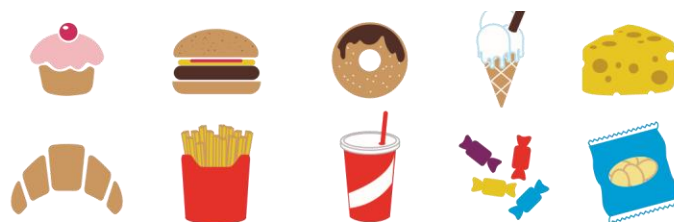
Možete da nas kontaktirate kako biste dobili informacije o istraživanjima kojima je dokazano ovo što čitate na ovom prospektu.

Preporučujemo da razgovarate sa Vašim lekarom o informacijama na ovom prospektu.

Balansiranom ishranom i redovnom fizičkom aktivnošću možete postići i održati adekvatnu telesnu težinu.

1 Dva najčešća uzroka prekomerne telesne težine su:

- Uzimanje previše hrane (naročito bogate šećerima i mastima)



- Nedostatak fizičke aktivnosti



2 Savremeni anti-HIV lekovi retko dovode do povećanja telesne težine.



3 Ljudi sa HIV infekcijom treba da se pridržavaju zdrave i balansirane ishrane jednako kao i svi ostali.



4 Odrasli koji žele da izgube na telesnoj težini bi trebalo da praktikuju fizičku aktivnosti 45 – 60 minuta.



VAŽNO

I Za najveći broj ljudi najvažnije je da jedu što manje hrane koja je bogata ugljenim hidratima

II Možete prilagoditi fizičku aktivnost svakodnevnom životu (šetanje, plesanje...)

III Savremeni anti-HIV lekovi retko dovode do povećanja telesne težine