

Drugie spotkanie DPW Dzierżoniów













ENWIA I STRATEGIA SŁOZY

- Najbardziej skutecznym narzędziem walczącej z nadciężnością jest dieta
- Pierwszą rzeczą, na którą należy zwrócić uwagę, jest ilość spożywanego tłuszczu, szczególnie nasyconego, który jest źródłem kalorii, ale nie ma wartości odżywczych
- W diecie powinno być również dużo owoców i warzyw, które są źródłem błonnika i witamin
- Ważne jest również odpowiednie nawodnienie organizmu, co pomaga w regulacji ciśnienia krwi
- Regularne ćwiczenia fizyczne, takie jak spacer, pływanie, czy jazda na rowerze, są również ważnym elementem terapii
- Ważnym elementem jest również unikanie alkoholu i palenia tytoniu, które mogą pogorszyć stan zdrowia
- Ważnym elementem jest również unikanie stresu, który może wpłynąć na ciśnienie krwi
- Ważnym elementem jest również unikanie nadmiernej ilości soli, która może wpłynąć na ciśnienie krwi





- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

Data publikacji
2021-09-28