

Debljina nije samo estetski već i zdravstveni problem

Prekomjerna tjelesna težina i debljina utječu na Vaše zdravlje i ozbiljno ga ugrožavaju

Bolesti i stanja povezana s debljinom

- ✿ šećerna bolest tip 2
- ✿ bolesti srca i krvnih žila
- ✿ neka sijela raka (dojka, maternica, debelo crijevo)
- ✿ visoki krvni tlak (hipertenzija)
- ✿ zastoj disanja tijekom sna
- ✿ bolesti sustava za kretanje
- ✿ bolesti probavnog sustava
- ✿ psihološki problemi

Indeks tjelesne mase (ITM)	Stupanj uhranjenosti
< 18,5	pothranjenost
18,5 - 24,9	poželjna tjelesna težina
25,0 - 29,9	prekomjerna tjelesna težina
30,0 - 34,9	debljina I stupnja
35,0 - 39,9	debljina II stupnja
>40,0	debljina III stupnja

**Posjetite
savjetovalište
za prevenciju
prekomjerne tjelesne
težine i debljine
i doznajte zašto je
zdrav životni stil važan
za Vaše zdravlje**

**Pokrovitelj
Karlovačka županija**



**SAVJETOVALIŠTE
za prevenciju
prekomjerne tjelesne
težine i debljine**



**Zavod za javno zdravstvo
Karlovačke županije**

KOME JE NAMIJENJENO SAVJETOVALIŠTE ?

- ❁ odraslim osobama koje žele provjeriti stanje svog zdravlja vezano uz parametre uhranjenosti
- ❁ koji žele naučiti sve o značaju prekomjerne tjelesne težine i debljine
- ❁ koji žele naučiti principe pravilne prehrane i kontrolirane tjelesne aktivnosti
- ❁ **svima koji su spremni promijeniti životne navike zbog svog zdravlja**



ŠTO RADIMO U SAVJETOVALIŠTU ?

u Savjetovalištu se obavlja analiza sastava tjelesne mase

- ❁ analizom bioelektričnih otpora i osobnih podataka (visina, starost, težina) uređajem se određuju sljedeći parametri: masa tjelesnih masnoća i njezini omjeri, masa mišića, ukupna tjelesna voda, ITM-indeks tjelesne mase, dnevna kalorijska potreba, omjer struka i bokova, tip tijela

u Savjetovalištu možete:

- ❁ izmjeriti krvni tlak, odrediti vrijednosti šećera i ukupnog kolesterola u krvi, saznati kardiovaskularni rizik, dobiti savjet liječnika
- ❁ obaviti konzultacije o pravilnoj prehrani sa stručnjakom nutricionistom
- ❁ obavljati redovite kontrole navedenih parametara uz savjete liječnika

GDJE NAS MOŽETE NAĆI ?

Savjetovalište radi svaki
četvrtak od 8 do 12 sati
(može se dogovoriti i drugi termin)

Zavod za javno zdravstvo
Karlovačke županije
Karlovac, V.Mačeka 48
("stara bolnica Dubovac") I kat desno

- ❁ **sve usluge su besplatne**
- ❁ **nije potrebna uputnica**



posjet Savjetovalištu potrebno je
najaviti telefonom na broj

047 411 265

ili

e-mail: savjetovaliste@zjzka.hr