PREVENCIÓN DA OBESIDADE

Recoméndase unha alimentación equilibrada e proporcional á nosa actividade física, evitando na medida do posible as graxas saturadas, o exceso de alcol e o de carbohidratos. Non realizar comidas copiosas e repartir a inxesta ao longo do día, sen deixar ningunha comida: almorzo, xantar, comida, merenda e cea; e suprimindo achéguas calóricas entre horas.

É importante, así mesmo, respectar un horario de comidas regular e tomarse o tempo necesario para as mesmas.

Deberá evitarse o sobrepeso na medida das nosas posibilidades, xa que inflúe na columna vertebral, nas articulacións e no sistema cardiocirculatorio, producindo, ademais, unha sensación de cansazo xeneralizado. Calquera actividade, por mínima que sexa, custaranos moito máis se temos sobrepeso.

Hábitos de vida saudables. ›