

## Uwaga Nadwaga!



[1]

W tym roku po raz drugi ruszyła ogólnopolska kampania społeczna „Uwaga Nadwaga!”, której organizatorem jest sieć Centrów Dietetycznych Naturhouse. Akcja ma na celu zwiększenie świadomości dotyczącej właściwych nawyków żywieniowych.

### Alarmujące statystyki

Otyłość jest najpoważniejszą chorobą cywilizacyjną naszych czasów. Z roku na rok jest coraz gorzej. Wprawdzie daleko nam do Amerykanów, ale faktem jest, że tyjemy w zastraszającym tempie. Już co piąty Polak jest otyły! Niestety problem ten coraz częściej dotyka dzieci i młodzież. Dzieci zamiast uprawiać sport i bawić się na świeżym powietrzu, spędzają czas w domach przed telewizorem lub komputerem. Zwolnienie z zajęć w-f jest nagminne.

Zabiegani, w natłoku codziennych zajęć, zapominamy o jedzeniu. W drodze do pracy łatwiej i szybciej jest nam sięgnąć po „śmieciowe” jedzenie, niż wstać pół godziny wcześniej, aby przygotować i zjeść pełnowartościowe śniadanie. W pracy nie ma czasu na jedzenie, bo obowiązki wzywają. Po pracy jesteśmy już tak głodni, że albo jemy byle co byle gdzie, albo „wymiatamy” domowe lodówki i spiżarki. Spirala błędów się nakręca! O aktywności fizycznej niewielu z nas pamięta. Bo i kiedy znaleźć na to czas?

*- Otyłość to nie tylko defekt kosmetyczny - mówi Agnieszka Faryniarz, dietetyk Naturhouse. - U osób z nadmiernymi kilogramami obserwujemy obniżoną samoocenę, liczne kompleksy, zwiększa się również prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy, problemów z układem oddechowym, nowotworów czy zwyrodnień kręgosłupa - wymienia.*

Lekarze i dietetycy alarmują, a społeczeństwo nie reaguje. Z tego względu już po raz drugi Centra Dietetyczne Naturhouse (w Koszalinie mieści się przy ul. Domina 3/7) ruszają z akcją „UWAGA NADWAGA”.

W ramach akcji, od połowy września do końca listopada, osoby zainteresowane będą mogły skorzystać z **bezpłatnych konsultacji z dietetykiem**. Podczas wizyty dietetyk wykona pomiary antropometryczne, badanie składu ciała oraz przeprowadzi wywiad dotyczący aktualnych nawyków żywieniowych. Otrzymają państwo zalecenia dietetyczne dotyczące zdrowego odżywiania, a także wskazówki odnośnie żywienia w różnych jednostkach chorobowych.

www.uwaganadwaga.com

Ogólnopolska akcja "Uwaga Nadwaga!" 16 września - 30 listopada 2013r.



# UWAGA NADWAGA!

Organizatorem akcji jest



Eksperti w reedukacji żywieniowej

**ZAPYTAJ DIETETYKA JAK NADWAGA ZNIKA**

Skorzystaj z **bezpłatnej** konsultacji z dietetykiem Naturhouse i odbierz wskazówki dotyczące zdrowego żywienia.

**Centrum Dietetyczne Naturhouse w Koszalinie,  
ul. Cz. Domina 3/7 (Pasaż Millenium)  
tel. 94 316 02 11 lub 796 380 100**

- [More news](#) [2]
- [Archive](#) [3]

---

**Source URL:** <https://www.koszalin.pl/en/node/1234>

#### Links

- [1] [https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/uwaga\\_nadwaga.jpg](https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/uwaga_nadwaga.jpg)  
[2] <https://www.koszalin.pl/en/aktualnosci>  
[3] <https://www.koszalin.pl/en/archiwum>