



بیماری های قلبی

دیابت

سرطان

ظاهر نامناسب

مشکلات روحی و اعتماد به نفس

کاهش فعالیت بدنی

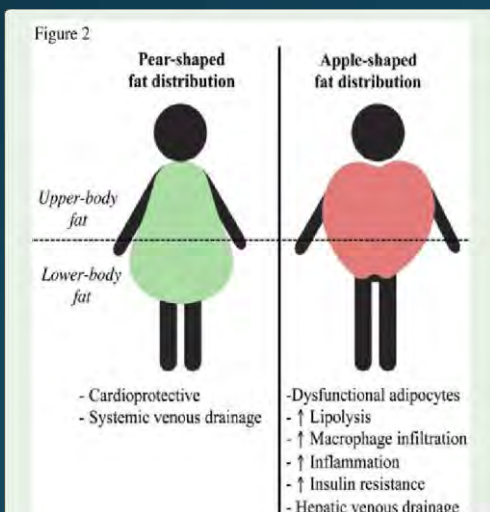
مصرف غذاهای آماده و پرچرب

تغییر سبک زندگی و ...

زندگی صنعتی و شهرنشینی

اضافه وزن و چاقی

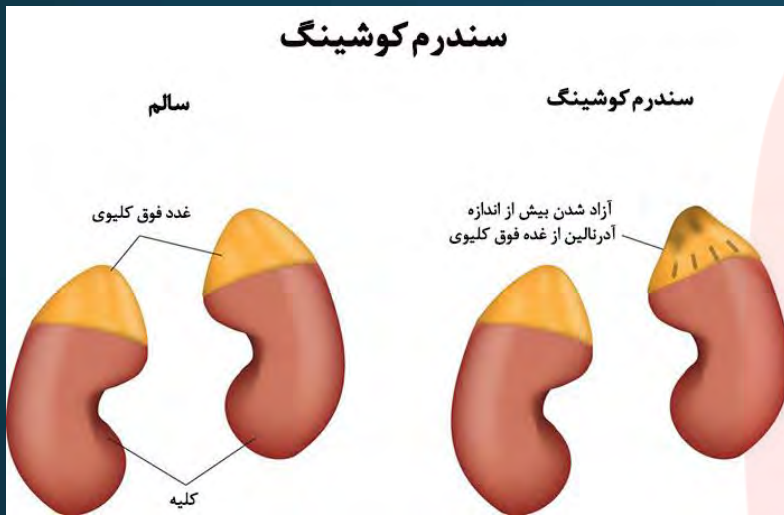
چاقی: تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن بطوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد



الگوی سیب: تجمع چربی در ناحیه شکم (بیشتر در مردان شایع است)

الگوی گلابی: تجمع چربی در ناحیه باسن و ران ها (بیشتر در زنان)

@rahemoshaver99



ژنتیک  
محیطی

عوامل  
چاقی

روانی: افسردگی - اضطراب - خشم و ناراحتی  
جسمی: کم کاری تیروئید - کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیوی)  
داروها: کورتون

عوارض  
چاقی

- مشکلات سیستم عصبی (تومور مغزی)
- مشکلات روحی، روانی (کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی)
- مشکلات قلبی عروقی (MI - Bp - اختلالات انعقادی - افزایش چربی خون و ...)
- مشکلات غددی: دیابت نوع ۲ - بلوغ زودرس - تخمدان پلی کیستیک - کم کاری غده جنسی در پسران
- مشکلات تنفسی: آپنه - آسم - عدم تحمل ورزش
- مشکلات گوارشی: سنگ صفرا و هیپاتیت (کبد چرب)
- مشکلات کلیوی
- مشکلات عضلانی، استخوانی: تضعیف استخوان ران - صافی کف پا - افزایش خطر فراقچر

# چگونه وزن خود را مدیریت کنیم؟



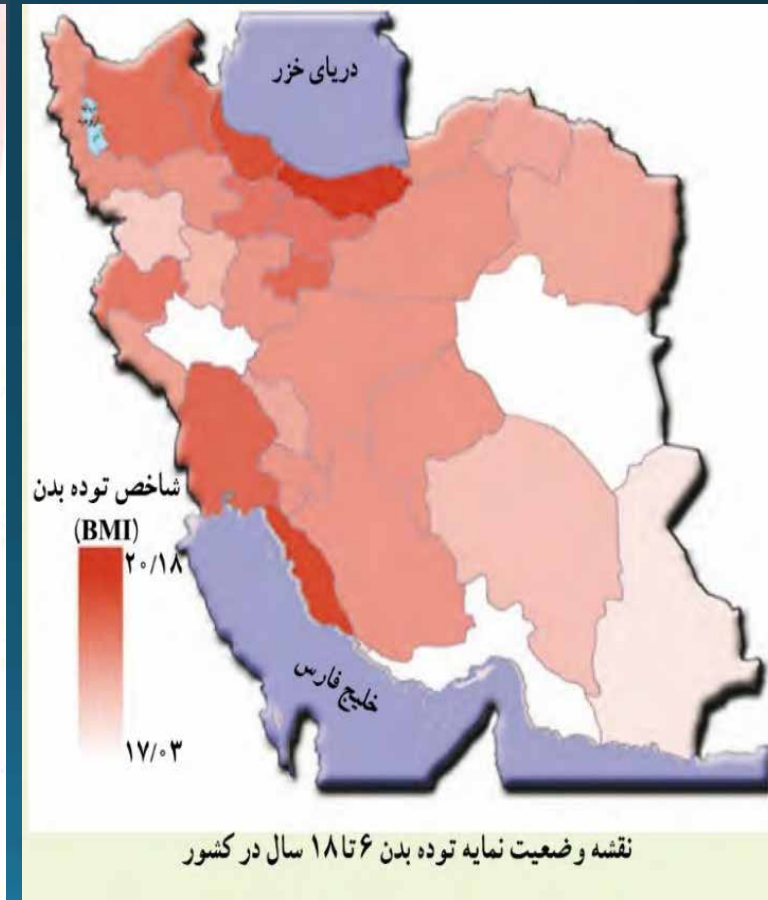
# وزن بر حسب kg

(Body Mass Index) BMI =

مجدور قد بر حسب متر

وضعیت فرد	BMI
لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸/۵
معمولی	۱۸/۵ – ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵ – ۲۹/۹
چاقی درجه یک	۳۰ – ۳۴/۹
چاقی درجه دو	۳۵ – ۳۹/۹
چاقی درجه سه	۴۰ و بالاتر

این طبقه بندی برای افراد ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه قد کاربرد ندارد



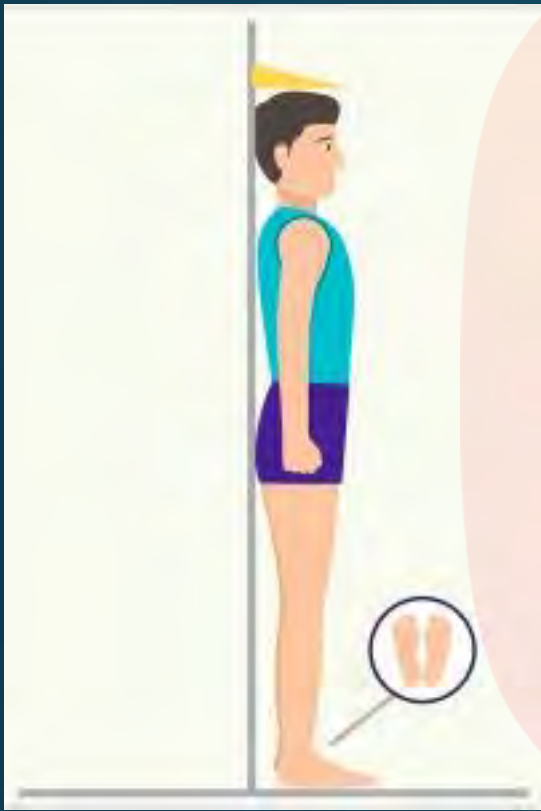
- صبح ها بعد از تخلیه مثانه و قبل از صبحانه (هر ماه در یک زمان مشخص)
- در خانم ها بعد از قاعدگی انجام شود
- بعد از ورزش نباشد (تغییرات در میزان آب بدن)
- در شب نباشد

برای اندازه گیری صحیح وزن بهتر است:

## اگر وزن شما زیاد است چگونه آن را کاهش می دهید؟

بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی دارد: ۱- عامل تغذیه ۲- فعالیت بدنی





اصل اول: پیروی از یک برنامه منظم و پیوسته  
اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

یادتان باشد که دو اصل را رعایت کنید

برای کاهش وزن حداکثر ۲ تا ۳ کیلو در ماه از وزن خود کم کنید (۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در هفته)

عوارض کاهش وزن شدید: ریزش مو، شل شدن پوست، ضعف اعصاب، بی حالی، پوسیدگی دندان، سنگ صفرا، ورم و زخم معده،  
یبوست، افسردگی

دارو بدون نظر پزشک  
جراحی بدون اندیکاسیون  
ورزشهای نامناسب و طاقت فرسا  
رژیم های سخت و سنگین و بدون نظر پزشک

از روش های نامناسب استفاده نکنید: