

# Како да бидете поздравни



## Список на работи за подобро здравје

Се повеќе луѓе во нашата заедница стануваат дебели. Не е битно колку сте стари, колку изнесува вашата тежина или каков тип на тело имате, ако обемот на вашата половина се зголемува, тогаш можеби го зголемувате ризикот да заболите од хронична болест.

### Овој информативен лист ќе:

- ✓ ви помогне да се запознаете со ризиците
- ✓ ви даде неколку интересни факти
- ✓ ви понуди брз и лесен список на работи кои ќе можете да ги правите за да го намалите вашиот ризик да заболите од хронична болест и да станете поздравни

### Запознајте се со ризиците

Секој ден во нашата заедница дознаваме за луѓе кои заболеле од некоја хронична болест, на пример, од некој вид на рак, срцево заболување, артритис и дијабетес тип 2 (шеќерна болест). Здравата исхрана и физичката активност не само што се добри за вашето здравје туку тие и ги намалуваат ризиците. И колку поскоро започнете, толку подобро ќе се чувствувате. Едноставен начин на кој можете да проверете на колкав ризик сте изложени е да го измерите обемот на вашата половина.

94cm

Зголемен ризик

102cm

Значително зголемен ризик

МАЖИ

80cm

Зголемен ризик

88cm

Значително зголемен ризик

ЖЕНИ

ЗАБЕЛЕШКА: Ова се димензии според Светската здравствена организација (World Health Organisation) и Националниот совет за здравство и медицински истражувања (National Health & Medical Research Council).



## How do you measure up

Australian Better Health Initiative  
Заедничка иницијатива на австралиската влада  
и владите на државите и териториите.

## Список за подобро здравје

Постојат многу мали измени кои можете да ги направите за да го измените начинот на кој живеете. Преземајте мали чекори и наскоро ќе го подобрите вашето здравје.

- Секој ден јадете најмалку 2 порции овошје и 5 порции зеленчук
- Трудете се да бидете физички активни 30 или повеќе минути секој ден
- Ограничете го јадењето нездрави ужинки и готова храна
- Секој ден пијте најмалку 6-8 чаши вода
- Избегнувајте да користите автомобил за кратки патувања и наместо тоа пешачете
- Поттикнете некој пријател, сосед или член од семејството да ви се придружи заедно да вежбате
- Кога сте во парк, немојте да седите и да ги гледате вашите деца или внуци како играат, придружете им се!
- Качувајте се по скалите наместо да користите лифт

Добра вест е што никогаш не е премногу доцна да се извлече корист од поздравиот начин на живеење. И можете веднаш да започнете да го правите тоа!



Како да бидете поздрави

## Дали знаевте?

Се претпоставува дека хроничните болести – како на пример, некои видови на рак, срцевото заболување и дијабетесот тип 2 – се одговорни за скоро 80 проценти од вкупното оптеретување во Австралија од болести и повреди .

- ✓ Ако заболите од една хронична болест, тогаш постои поголема веројатност да заболите и од друга
- ✓ Разликите во начинот на живеење меѓу вашата родна земја и Австралија, на пример, полесен пристап до брза храна, алкохол и помалку активен начин на живеење, може да имаат негативни последици
- ✓ Неправилното лекување од некоја болест е опасно и тоа може да доведе до понатамошни компликации
- ✓ Физичкото здравје ќе ви помогне да го подобрите вашето ментално здравје и многу влијае на тоа како изгледате и како се чувствувате
- ✓ Можете да го намалите негативното влијание на нездравиот начин на живеење што сте го избрале и можете да го спречите или одложите заболувањето од хронична болест како што е дијабетес со тоа што ќе ја подобрите храната што вие и вашето семејство ја јадете и ќе бидете повеќе физички активни

## За повеќе информации

За помош и совет можете да се обратите на многу места:

- ✓ Разговарајте со вашиот локален или семеен доктор
- ✓ Посетете ги Интернет страните [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp)
- ✓ Посетете го локалниот здравствен центар во заедницата

What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Заедничка иницијатива на австралиската влада  
и владите на државите и териториите.

