

# Како да будемо здравији



## Контролна листа

У нашем друштву је све више и више гојазних особа. Нема везе колико година имате, колико сте високи или како сте грађени. Ако вам се обим струка повећава то може да значи да код вас постоји ризик од хроничног обољења.

### Овај информативни лист ће вам:

- ✓ помоћи да разумете ризике,
- ✓ предочити неке интересантне чињенице,
- ✓ обезбедити контролну листу за брзу и лаку проверу начина на које можете да смањите ризик од хроничних обољења и будете здравији.

### Да бисте разумели ризике

Свакодневно чујемо да људи у нашем друштву оболевају од хроничних болести, као што су неке врсте рака, срчана обољења, артритис и дијабетес тип 2. Здрава исхрана и физичка активност не само да су добре за здравље, него такође могу да смање ризик од тих болести. И што пре почнете са тим, то ћете се боље осећати. Једноставан начин на који можете да процените ризик је да измерите свој обим струка.

**94cm** **102cm** МУШКАРЦИ

повећан ризик

у великој мери повећан ризик

**80cm** **88cm** ЖЕНЕ

повећан ризик

у великој мери повећан ризик

ПАЖЊА: Ове цифре су из Светске здравствене организације (World Health Organisation) и Националног савета за здравствена и медицинска истраживања (National Health & Medical Research Council).

How do you measure up

Australian Better Health Initiative  
Заједничка иницијатива влада Аустралије,  
држава и територија.



## Контролна листа за боље здравље

Можете да уведете много малих промена да промените свој животни стил. Промене уводите постепено и здравље ће вам се убрзо побољшати.

- Сваки дан поједите најмање 2 порције воћа и 5 порција поврћа.
- Трудите се да сваки дан budete физички активни 30 минута или више.
- Ограничите количину нездравих закуски и готове хране.
- Сваки дан попијте најмање 6-8 чаша воде.
- Избегавајте кратку возњу аутомобилом и идите пешке.
- Подстакните пријатеља, суседа или члана породице да вам се придружи и вежбајте заједно.
- Немојте само да седите у парку и да посматрате како вам се деца или унуци играју, него им се придружите!
- Идите степеницама, а не лифтом.

Добра вест је та што никада није прекасно да се пређе на здравији животни стил. И с тим можете одмах да почнете!



Како да будемо здравији

## Да ли сте знали?

Хронична обољења – као што су неке врсте рака, срчана обољења и дијабетес тип 2 – су, како се процењује, одговорна за скоро 80 одсто укупног броја болести и повреда у Аустралији.

- ✓ Ако имате једну хроничну болест, већа је вероватноћа да ћете добити још неку.
- ✓ Разлике у животном стилу између ваше земље порекла и Аустралије, као што су лако приступачна готова јела, алкохол и смањена физичка активност могу неповољно да утичу на здравље.
- ✓ Опасно је запоставити лечење, јер то може да доведе до даљих компликација.
- ✓ Добро физичко здравље ће вам помоћи да се и психички боље осећате и у великој мери ће утицати на то како изгледате и како се осећате.
- ✓ Можете да смањите утицај лоших навика и да спречите или одложите настанак хроничног обољења, као што је дијабетес, тако што ћете побољшати своју исхрану и исхрану своје породице и повећати физичке активности.

## За више информација

Постоје многа места на која можете да се обратите за помоћ и савете:

- ✓ Разговарајте са својим локалним или породичним лекаром,
- ✓ Погледајте [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp),
- ✓ Посетите свој локални друштвени здравствени центар.

What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Заједничка иницијатива влада Аустралије,  
држава и територија.

