

# Postizanje boljeg zdravlja



## Popis za provjeru

U našem društvu, sve više ljudi postaje predebelo. Bez obzira koliko ste stari, kolika Vam je težina ili tip tijela, ako Vam struk postaje sve širi, time se povećava rizik od neke kronične bolesti.

### Ovaj popis s činjenicama će Vam:

- ✓ pomoći da razumijete rizike
- ✓ navesti neke zanimljive činjenice
- ✓ dati brz i lak popis za provjeru, kako biste smanjili rizik obolijevanja od neke kronične bolesti i poboljšali si zdravlje

### Poznavanje rizika

Svakodnevno čujemo o ljudima u našoj zajednici koji obolijevaju od kroničnih bolesti kao što su neke vrste raka, srčanih bolesti, artritisa, te dijabetesa tipa 2. Zdrava prehrana i aktivnost, osim što su dobri za zdravlje, Vam mogu smanjiti taj rizik. A što prije počnete, to ćete se bolje osjećati. Mjerenje struka je jednostavan način za provjeru stupnja rizika.

**94cm**

Povećan rizik

**102cm**

Jako povećan rizik

**MUŠKARCE**
**80cm**

Povećan rizik

**88cm**

Jako povećan rizik

**ŽENE**

OPASKA: Ovo su podaci Svjetske zdravstvene organizacije (World Health Organisation) i Nacionalnog odbora za zdravlje i medicinska istraživanja (National Health & Medical Research Council).

## How do you measure up

Australian Better Health Initiative  
Zajednička inicijativa australske vlade,  
vlada saveznih država i teritorija.



## Popis provjere za bolje zdravlje

U svoj način života možete uvesti niz malih promjena. Poduzmite male korake i uskoro ćete si poboljšati zdravlje.

- Svakog dana uzimajte najmanje 2 porcije voća i 5 porcija povrća
- Nastojte se svakog dana barem 30 minuta baviti nekom fizičkom aktivnosti
- Ograničite konzumiranje nezdravih grickalica i brze hrane
- Konzumirajte najmanje 6-8 čaša vode dnevno
- Izbjegavajte kratke vožnje automobilom, radije hodajte
- Potaknite prijatelja, susjeda ili člana obitelji da Vam se pridruži, pa zajedno vježbajte
- Nemojte samo sjediti u parku i gledati kako Vam se djeca ili unučad igraju, pridružite im se!
- Izaberite stube umjesto dizala

Dobra vijest je da nikada nije kasno započeti voditi zdraviji život. A možete započeti upravo sada!



Postizanje boljeg zdravlja

## Jeste li znali?

Smatra se da kronične bolesti – kao neke vrste raka, srčanih bolesti i dijabetes tipa 2 – predstavljaju gotovo 80 posto ukupnih bolesti i povreda u Australiji.

- ✓ Ako imate jednu kroničnu bolest, povećava se vjerojatnost da obolite i od neke druge bolesti
- ✓ Razlike u stilu života između Vaše zemlje podrijetla i Australije, kao na primjer veća pristupačnost brznoj hrani, alkoholu i sjedilačkom načinu života, može imati negativne posljedice
- ✓ Ako se neka bolest ne liječi dobro, to je opasno i može izazvati daljnje komplikacije
- ✓ Fizičko zdravlje Vam doprinosi boljem mentalnom stanju i ima znatan utjecaj na to kako izgledate i kako se osjećate
- ✓ Posljedice lošeg stila života možete smanjiti i spriječiti ili odgoditi pojavu kroničnih bolesti poput dijabetesa, ako poboljšate prehranu za sebe i svoju obitelj i povećate fizičke aktivnosti

## Za daljnje informacije

Postoje brojna mjesta kojima se možete obratiti za pomoć i savjet:

- ✓ Razgovarajte sa svojim mjesnim ili obiteljskim liječnikom
- ✓ Posjetite [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp)
- ✓ Posjetite svoj mjesni zdravstveni centar u zajednici

What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Zajednička inicijativa australske vlade,  
vlada saveznih država i teritorija.

