



Sobre Peso.

E motibu pakiko hende ta bira gordo no ta konosi, òf por ta un malu ku ta bini di famia. Pero e konsekuensia mas grandi sobre peso ta e komementu di kuminda ku ta kontene hopi fèt y menos moveshon korporal. Sièrto hende ta kuminsa kome mas tantu ora ku nan tin tristesa òf si nan tin hopi problema.

E por hasi daño?

Un porsentage haltu di sobre peso por ta peligroso pa bo salu. Esaki por oumenta e riesgo di haña preshon haltu, problema ku kurason, otro organo nan den bo kurpa, diabetis y problema ku bo wesu nan.

Midimentu.

Ora ku ta papia y trata sobre peso esaki ta nifika ku e montante di bo peso y bo altura no ta kuadra. Esaki nan ta yama Body Mass Index (BMI). Bo mes por konta bo peso (kilo) dividi dor di kuadrat di bo largura (largura x largura, parti den meter). Un BMI entre 25 pa 30 nos ta papia e ora ei di sobre peso. Evita di sigui oumenta di peso. Si akaso e fèt rondo di bo barika ta mas ku 88 cm (serka hende muher) òf 102 cm (serka hende hòmber, purba na baha di peso. Un BMI riba 30, e bahamentu ta hopi importante si no tin niun otro factor di risiko den bo salu. Un bahada di peso di 5 te ku 10% lo ta hopi mas mihor pa bo salu.

Tip pa un peso saludabel.

Si bo ta sufri di sobre peso ta èkstra importante pa bo biba un bida saludabel. Esaki ta referi, kome salú (no dimas), move bo kurpa regularmente y no huma.

Kome salu y varia. Pero na e montante adekua.

Pan bruin: 4-7 snechi.

Batata, aros, aletria, bonchi, pitikua òf couscous: 2-5 kuchara.

Bèrdura, 4 kuchara. (bèrdura fresku)

Fruta: 2 fruta pa dia.

Produkto abase di lechi 400-500ml, 1 snechi di keshi sin fèt (keshi 30+ y 20+)

Halvarina, margarina.

Bebe: 1,5 liter (8 te ku 12 glas inklui lechi).

Si bo tene bo mes na e tip nan aki, bo kurpa ta haña tur e vitamina y mineral nan ku ta nesario pa bo kurpa. E por ta mustra hopi, pero si bo kome menos, bo ta haña gana di kome kos nan menos saludabel entre medio.

Kome hopi menos tampoko no tin sentido. Primeramente bo ta baha di peso, pero manera bo kuminsa kome mas tantu bo por kuminsa oumenta di peso atrobe.

No kome dimas.

Kome tres di kuminda pa dia y kuater biaha pa dia algu entre medio. E entre medio nan aki mester ta kontene menos kaloria ku ta buskuchi, wafel di aros, un man di pòpkòrn, pida kròpsla, tomati, kòmkomber, sèldu merikano, awa (mineral) y wòrtel. Kòfi y té sin lechi y suku, refresko nan light ku ta kontene menos kaloria. Evita di kome òf bebe supstansia nan ku ta kontene hopi kaloria manera, kuki, bolo, chukulati, chips, snèks, refresko, djus y alkohòl. Uza di esaki nan e montante ku ta nesesario solamente si mester, p.e. un chukulati, un pida ontbijtkoek, spekulas òf un glas di alkohòl.

Kome hopi fruta, bèrdura y pan bruin.

Den fruta, bèrdura y pan bruin tin relativamente menos kaloria, pero si hopi vitamina y mineral. Nan ta duna bo un sensashon di sinti bo barika yen di kual no ta nesesario pa bo kome hopi y frekvente tras di otro.

Èkstra moveshon korporal.

Ora ku bo ta sufri di sobre peso, ta hopi importante pa hasi ekstra moveshon. Sòru pa bo move aktivamente tur dia por lo menos mei ora largu, y pa baha di peso un ora largu pa dia. Por èhempel, kana, kore baiskel, landa kore òf baila. Skohe e orario adekua pa bo move tur dia. Traha un sita ku bo amigu (a) òf inskribi bo mes den un klup di kanamentu òf sentro di deporte den bo bario. Asina aki lo bo ta okupa kontinuamente. Hasiendo esaki nan tur dia lo ta bon pa bo peso y bo salu, y poko poko lo bo bin kustumbra y adapta bo mes na esaki nan. Si bo ta biba kaminda tin un lift òf un trapi, preferibel uza e trapi. Purba trafika riba un baiskel òf kanando en bes di uza outo. Evita di sinta ora nan largu dilanti di televishon òf kòmputer. Si bo a sigui tur e konseho nan aki, lo bo tin un bon oportunitat di baha di peso poko poko. Asina lo bo por yega na bo peso ideal y mantene esaki.

K'i ora bo ta bai dòkter?

Si bo a sigui tur e konseho nan, y bo no a logra baha di peso. Si bo tin mester di un sosten personal, papia ku bo dòkter.

