

حافظ على وزن مناسب

- تأكل كثيرا عندما تتناول كميات من الطعام أكثر مما يحتاج إليها جسمك.
- عندما تأكل كثيرا ولا تقوم بتمارين رياضية كافية يصبح وزنك كبيرا.
- المحافظة على الوزن المناسب مهم جدا للبقاء في صحة جيدة
- هناك بعض الخطوات يمكنك القيام بها للمحافظة على وزن مناسب. وهي:
 - خفض من كميات الطعام التي تحتوي على نسب كبيرة من المواد الدسمة والسكر
 - خفض من حجم الوجبات
 - توقف عن الأكل عندما تشبع
 - زد من الأنشطة البدنية التي تقوم بها

المحافظة على وزن مناسب يُخفف من تعرضك لحالات مثل:

—مشاكل على مستوى المفاصل

—ضغط الدم المرتفع

—سكري الدم

—أمراض القلب

—بعض أنواع السرطان

