



# DEBLJINA



# BOLEST ILI IZBOR

POTPORA PLANU ZA ZDRAVLJE ISTARSKE ŽUPANIJE

Prekomjerno jedenje u 75% slučajeva izazvano je psihičkim čimbenicima. Hrana služi kao sredstvo za lakše podnošenje neugodnih emocija i poteškoća dnevnog života, a ne zbog praznog želuca.

MJESEC /DAN	TEŽINA U KG	OPSEG STRUKA	OPSEG BOKOVA	OPASKA, ITM
SIJEČANJ				
VELJAČA				
OŽUJAK				
TRAVANJ				
SVIBANJ				
LIPANJ				
SRPANJ				
KOLOVOZ				
RUJAN				
LISTOPAD				
STUDENI				
PROSINAC				

TJELESNA VISINA: \_\_\_\_\_ CM

## KAKO MJERITI TJELESNE OPSEGE?

OPSEG STRUKA: mjeri se opseg struka u visini pupka (u cm) u stojećem položaju pri normalnom disanju

Normalne vrijednosti za žene <88 cm, za muškarce <102 cm

OPSEG BOKOVA: mjeri se na najširem dijelu tijela, oko stražnjice.

A photograph of a single, ripe red apple with a small stem and leaf at the top. The apple is positioned in the lower right quadrant of the page, resting on a diagonal yellow band that runs from the bottom left towards the top right. The background is white.

Uživajte u:

- mirisu cvijeća i pjevu ptica,
- zalasku sunca i šumu valova,
- osmjehu djece,
- zagrljaju bližnjeg,
- uspjehu susjeda,
- vlastitoj originalnosti,

da biste bili radosni.

# VAŽNOST REDOVITE KONTROLE RIZIČNIH ČIMBENIKA KOD PREKOMJERNE TJELESNE TEŽINE

ITM JE POKAZATELJ GOJAZNOSTI KOJI BOLJE DIFERENCIRA DEBLJINU OD TJELESNE TEŽINE.

IZRAČUNAVA SE POMOĆU SLJEDEĆE FORMULE:

$$\text{ITM} = \frac{\text{TJELESNA TEŽINA U KG}}{(\text{VISINA U METRIMA})^2}$$

ITM	STUPANJ UHRANJENOSTI	RAZINA ZDRAVSTVENOG RIZIKA
ispod 18,5	pothranjenost	/
18,5-24,9	normalna uhranjenost	/
25-29,9	umjerena pretilost	POVEĆAN
30-34,9	pretilost I. stupnja	VISOK
35-39,9	pretilost II. stupnja	VEOMA VISOK
iznad 40	ekstremna pretilost	EKSTREMNO VISOK

VRIJEDNOSTI VAŽNIH ČIMBENIKA RIZIKA PO ZDRAVLJE MJERENIH U KRVI

Varijabla	Datum i vrijednost	Datum i vrijednost	Datum i vrijednost	Datum i vrijednost
KOLESTEROL UKUPNI (normalno ≤5mmol/l)				
TRIGLICERIDI (normalno ≤1,7mmol/l)				
ŠEĆER U KRVI (normalno ≤5,6mmol/l)				
KRVNI PRITISAK (normalno ≤120/80)				