



## OBEZİTE NEDİR?

Obezite, vücutta sağlığı olumsuz etkileyecek derecede aşırı yağ birikmesidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından bir hastalık olarak kabul edilir.

## HAREKETE GEÇ, HAYATINI HAFİFLET, OBEZİTEYİ GERİDE BIRAK!

## OBEZİTENİN NEDENLERİ

- Dengesiz ve sağlıksız beslenmek.
- Hareketsiz yaşam tarzı.
- Genetik faktörler
- Hormonal dengesizlikler.
- Psikolojik faktörler.



# OBEZİTENİN SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- Kalp ve damar hastalıkları
- Tip 2 diyabet
- Yüksek tansiyon
- Karaciğer yağlanması
- Solunum problemleri
- Eklem rahatsızlıkları
- Psikolojik sorunlar



## BEDEN KİTLE İNDEKSİ (BKİ)

Vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun karesine (m<sup>2</sup>) bölünmesiyle hesaplanır.

- BKİ 18.5-24.9: Normal
- BKİ 25-29.9: Fazla kilolu
- BKİ 30 ve üzeri: Obez

### Uzman desteği alın

Diyetisyen, doktor ve fizyoterapistten destek almak uzun vadede başarıyı artırır.



Obezite, ciddi ancak önlenebilir bir sağlık problemidir. Sağlıklı yaşam tarzını benimseyerek ve küçük adımlarla değişime başlayarak obezite riskini azaltabilirsiniz.

