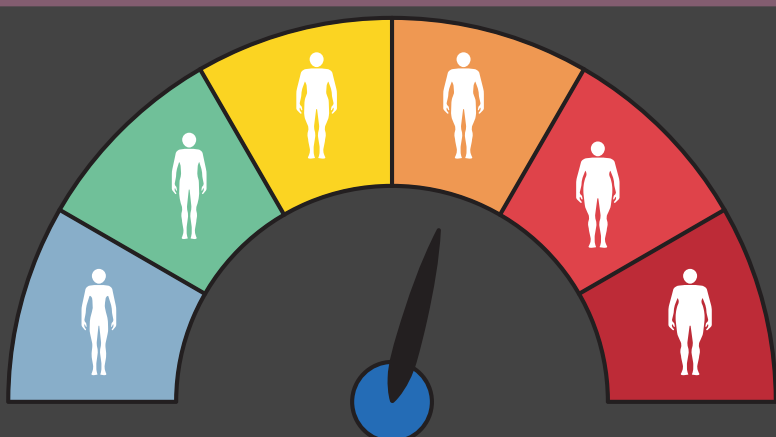


NADWAGA I OTYŁOŚĆ A DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE U MŁODYCH PRACOWNIKÓW



BMI - WSKAŹNIK MASY CIAŁA

OTYŁOŚĆ
EPIDEMIA XXI WIEKU

BMI U **38%** BADANYCH

WSKAZUJE NA
NADWAGĘ LUB OTYŁOŚĆ

OSOBY Z NADMIERNĄ MASĄ CIAŁA BOLI CZĘŚCIEJ



ODCINEK LĘDŹWIOWY



STAWY BIODROWE
I KOLANOWE



ZWIĘKSZONE
RYZIKO ZESPOŁU
CIEŚNI KANAŁU
NADGARSTA

NADMIERNA MASA CIAŁA A UKŁAD MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY



ZWIĘKSZONE
OBCIĄŻENIE
STAWÓW,
ZWYRODNIENIA



ZWIĘKSZONE
RYZIKO WAD
POSTAWY



PRZEWLEKŁE
STANY ZAPALNE
STAWÓW I
ŚCIĘGIEN



ZANIK MIĘŚNI,
OSŁABIENIE SIŁY,
WIĘKSZE RYZIKO
URAZÓW

BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I NADMIAR KALORII TO GŁÓWNA PRZYCZYNA NADWAGI I OTYŁOŚCI

DODATNI BILANS ENERGETYCZNY

JEŚLI JESZ WIĘCEJ NIŻ SPALASZ



TYJESZ



KALORIE DOSTARCZONE
Z POŻYWIENIEM



KALORIE WYDATKOWANE
(SPALANE)