

Activitat física i alimentació

Recomanacions per a pacients amb sobrepès o obesos

L'obesitat i el sobrepès van lligats a una alimentació rica en calories i poc exercici físic. Per evitar-los és important **modificar l'estil de vida**, augmentant la pràctica d'exercici físic i millorant la vostra dieta.

Activitat física

És important per a la vostra salut incorporar l'activitat física en la rutina habitual. Comenceu amb activitats suaus i tandes curtes; així, evitareu el cansament precoç, les respiracions intenses o les lesions.

Activitats recomanades:

- Caminar (1 hora al dia)
- Anar en bicicleta per terreny pla
- Ballar suaument (balls en línia)
- Activitats d'aigua (Aquagym)

Consells:

- Augmenteu la durada de l'exercici gradualment, més que la intensitat.
- Seguiu les indicacions dels professionals (personal sanitari o monitors esportius)
- Utilitzeu roba i sabates còmodes.
- Feu esport acompanyat; és més divertit i millora les relacions socials.
- Reduïu el temps que esteu davant de la televisió o l'ordinador, i si fumeu deixeu de fer-ho.

► **Feu exercici físic de forma habitual i milloreu el vostre estat de salut. Us sentireu millor i més satisfet.**

Alimentació

És important menjar de forma sana i organitzada. Planifiquen tots els àpats.

Seguiu una **alimentació variada**:

- Amanides, fruita, verdura i làctics
- Carn i peix (quantitat moderada)
- Pa, arròs i patates (petites quantitats)
- Aliments rics en fibra
- Reduïu: greixos, olis, salses, fregits, sucre i dolços

Consells:

- Mengeu 5 vegades al dia, i amb un horari fix
- Preneu 2 litres diaris d'aigua
- Aneu a comprar amb la llista feta i sense gana
- Cuineu quan no tingueu gana
- Mengeu sense pressa, mastegueu els aliments i amb petites mossegades
- Feu els àpats de quantitats moderades
- Entre àpats preneu infusions i/o iogurts. Mengeu la fruita abans de dinar per no tenir tanta gana

► **Adopteu uns hàbits d'alimentació saludables que us ajudin a perdre pes lentament i a mantenir-lo.**

