



18 март 2008, 12:54

рубрики

- + 55+
- + 9 месеца
- + алтернативи
- + дайджест - ново!
- + деца
- + заболявания
- + изследвания
- + лекарства
- + любопитно
- + нормативи
- + превенция
- + психология
- + първа помощ
- + секс и здраве
- + съвети от лекаря
- + хигиена
- + хранене и диети

7 причини за появата на наднормено тегло



В 95% от случаите затлъстяването се дължи на ендокринно разстройство и лош хранителен режим на фона на стрес, невроза и депресия.

18 март 2008, здраве.bg

За наднорменото тегло се пише и говори все повече, но въпреки това процентът на хората с излишни килограми непрекъснато нараства. Като основна причина за това специалистите сочат драстичната промяна в начина на живот на човека през последните десетилетия и последвалите от това физиологични и психически изменения, на които човешкият организъм не може да даде адекватен отговор.

1. Животът ви е непрекъснато движение.

Не се наспивате, на работа се : е късно вечер или дори през

нено ще доведат до появата на о-обилно, а вечер да приемате ояващи се въглехидрати. ботването на храносмилателни

със спонсорството на

235x45 250x80

вижте още >

2. По цял ден сте на бюрото, през останалото време не слизате от кола, а вечерта прекарвате на дивана пред телевизора.

Липсата на достатъчно движение (хиподинамията) е процес, при който организъмът няма за какво да изразходва усвоените калории. Изходът е един и то просто - увеличаване на физическото натоварване, което ще способства за активизиране на обмяната на веществата и симпатичната нервна система (тя отговаря за отслабването). Дори ако се занимавате с танци или плуване (т.е. несилнови упражнения) без всякакъв проблем постепенно ще се освободите от натрупаните мазнини.

3. Прекарвате труден момент от живота си и имате само една радост – напук на всичко да се наядете до насита и да лежите на дивана.

Установено е, че 30% от хората пълнеят на "нервна почва", в състояние на депресия. Понякога вълчийт апетит и покачването на теглото са единствените признаци на едно психично заболяване. В този случай се нуждаете най-вече от правилна психотерапия и препарати, които да премахнат тревогата и да подобрят настроението ви.

4. Свърхпроизводство на хормони

Забелязвате, че лицето ви е станало по-кръгло, бузите ви са придобили...

със спонсорството на

280x70 300x110

вижте още >

видео

Човек кашля всеки ден



Кашлицата е естествен защитен механизъм, но и симптом, съпровождащ много заболявания.

▶ [гледай](#)

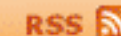
▶ Всеки сезон е подходящ за отслабване

▶ Жените пълнеят четири пъти в живота

▶ Гатанката на детските зъби

видео архив

най-четеното



- ❖ 7 съвета към жените – за да са винаги в тонус
- ❖ 10 начина да приемате достатъчно вода пред деня
- ❖ Шоколадът действа подобно на аспирина
- ❖ Настинките не намаляват с идването на пролетта
- ❖ 7 причини за появата на наднормено тегло
- ❖ Зъбните проблеми са верига от последици при липса на хигиена

състояния и заболявания

мъже | жени | деца

- алкохолизъм
- гъбички
- менопауза
- хипертермия
- ендометриоза
- цистит
- болки в гърба
- разширени вени
- акне
- главоболие

медийни партньори