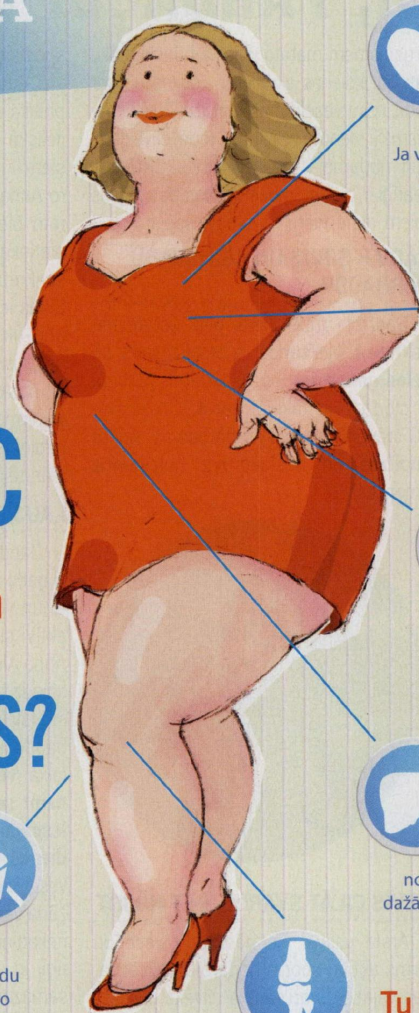


IEVAS VESELĪBA špikeris

KĀPĒC no liekiem kilogramiem atbrīvoties IR VĒRTS?

Tev ies secen 2. tipa cukura diabēts.

Liekais svars rada organisma audu nejutību pret insulīnu jeb vienīgo hormonu, kas asinis samazina cukura līmeni. Tātad aptaukojoties tava organisma šūnas vairs nespēj dabiski samazināt glikozes līmeni asinīs, savukārt paaugstināts cukura līmenis pa ķēdīti rada kaudzi citu raīžu – bojā asinsvadus, redzi, nieres.



Tava sirds būs stipra un vesela, holesterīns un asinsspiediens – normalizēsies.

Ja vidukļa apkārtmērs sievietei pārsniedz 80 cm, bet vīrietim 94 cm, palielinās vielmaiņas traucējumu, sirds slimību, miokarda infarkta un insulta risks.



Tu viegli un brīvi elposi.

Tauku nogulsņējumi traucē normāli darboties elpošanas sistēmai. Samazinās plaušās iekļūstošā gaisa apjoms, un rodas skābekļa trūkums, kas izraisa miegainību, galvassāpes un atmiņas traucējumus.



Tu sevi pasargāsi no krūts vēža.

Viena no vadošajām krūts vēža izcelsmes teorijām vēstī, ka krūts audzēju veidošanās ietekmē sievišķo dzimumhormonu estrogēnu pārprodukcija vai pārmērīga to stimulējoša ietekme uz krūts audiem. Jo vairāk taukaudu – jo vairāk estrogēnu!



Tavas aknas nekļūs taukainas.

Aknu šūnas, kas pārpildītas ar taukiem, iet bojā – to vietā veidojas saistaudi, un tas nozīmē, ka tad asinis vairs netiek tik labi attīrīts no dažādām indēm – toksīniem, holesterīna, vēži izraisošām vielām. Ar laiku aknās var sākties iekaisums.



Tu attālināsi vai novērsīsi sāpes ceļos un gūžās.

Osteoartrīta attīstībā nozīme ir ķermeņa sveram. Aptaukošanās ievērojami palielina locītavu noslogojumu – katrs liekais ķermeņa svara kilograms par 4 kilogramiem paaugstina spiedienu uz ceļu locītavām un – skrimšļi nodilst.

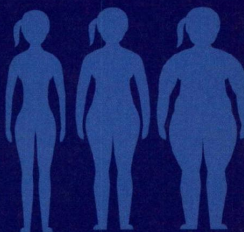
Aprēķini savu ķermeņa masas indeksu jeb **KMI**!

Savu svaru kilogramos dāli ar ķermeņa garumu metros, kas kāpināts kvadrātā. Piemēram! Sieviete, kas sver 80 kg un ir 1,70 m gara, ķermeņa masas indekss ir 80: (1,70 x 1,70) = 27,6.

Kā tulkot **KMI**?*

18,5–24,99
Apsveicams, ideāls rādītājs.

25–29,99
Nav ļoti slikti, bet varēja būt labāk. Proti, tevīs tomēr ir par daudz.



Vairāk par 30

SOS! Diētas ārsti pie šāda skaitļa raksta vārdu ap-tau-ko-ša-nās. Tavs organisms kliedz: «**ATBRĪVO MANI no liekajiem kilogramiem!**»

*Šī formula neattiecas uz cilvēkiem ar lielu muskuļu masu, bērniem un grūtniecēm.

ledvesmu un veselīgākos tievēšanas padomus meklē jaunajā **IEVAS** īpašajā pielikumā!

