

## Tko radi u savjetovalištu?

u savjetovalištu radi **medicinska sestra** i **liječnik specijalista**, koji kroz savjetovanje motiviraju posjetitelje na usvajanje zdravog stila života čiji temelj čine zdrava prehrana i redovita tjelesna aktivnost

## Kada radi savjetovalište?

savjetovalište radi **svaki četvrtak od 8-12 sati** (nije potrebna uputnica)

## Gdje se savjetovalište nalazi?

u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije, Čakovec, ulica Ivana Gorana Kovačića 1e (u krugu bolnice)

## INFORMIRATI SE MOŽETE:

na telefon: 040 310 338 ili  
[www.zzjz-ck.hr](http://www.zzjz-ck.hr)

e-mail: [renata.kutnjak-kis@zzjz-ck.hr](mailto:renata.kutnjak-kis@zzjz-ck.hr)

## Sedam naputaka Svjetske zdravstvene organizacije za zdrav, kvalitetan i dug život!

1. Redovito spavajte 7-8 sati
2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 min. dnevno)
3. Redovito doručkujte
4. Jedite razborito: hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude više povrća i voća
5. Izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu
6. Nikada ne pušite cigarete
7. Alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte



oblikovanje: dvije lije • tisak: zrinski d.d.



**Savjetovalište za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine**



zavod za javno zdravstvo  
međimurske županije

Projekt ZDRAVA ŽUPANIJA • Čakovec, 2008.

## Savjetovalište za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine

### Kome je namijenjeno:

- **odraslim osobama** koje žele provjeriti stanje svog zdravlja vezano uz parametre uhranjenosti
- koje žele naučiti što je prekomjerna tjelesna težina i debljina i kako se one definiraju
- koje žele naučiti što pogoduje nastanku prekomjerne težine i debljine i kako ih spriječiti
- koje su spremne promijeniti životne navike zbog svog zdravlja kako bi postigli poželjnu tjelesnu težinu
- koje žele pomoći sebi i drugima
- koje žele naučiti principe pravilne prehrane i kontrolirane tjelesne aktivnosti

## Što radimo u savjetovalištu?

u savjetovalištu se obavlja **analiza sastava tjelesne mase** na posebnom **uređaju - AVIS 333**

analizom bioelektričnog otpora i osobnih podataka (visina, starost, spol, težina) aparatom se određuju slijedeći parametri:

- masa tjelesnih masnoća i njezini omjeri
- abdominalna masnoća (oko struka i unutar trbušne šupljine)
- masa mišića
- ukupna tjelesna voda
- ITM - indeks tjelesne mase
- BMR - vrijednosti bazalnog metabolizma i dnevna kalorijska potreba
- WHR vrijednost (waist to hip ratio) - omjer struka i bokova
- biološka dob organizma
- tip tijela i dr.

u savjetovalištu možete **izmjeriti krvni tlak** i dobiti savjete kako kod kuće pravilno mjeriti krvni tlak

Prekomjerna tjelesna težina i debljina nisu samo estetski problemi, nego i ozbiljno ugrožavaju vaše zdravlje!

Bolesti koje su povezane s pretilošću (debljinom) su brojne!



Znate li da bolesnici s visokim vrijednostima krvnog tlaka imaju 6 puta veći rizik obolijevanja od srčanog udara, a 19 puta veći rizik smrti zbog moždanog udara!

Iskoristite prvu priliku i izmjerite svoj krvni tlak.

Ako već bolujete od povišenog krvnog tlaka, uzimajte lijekove svaki dan po preporuci liječnika. Ograničite unos soli, zdravo se hranite i krećite svaki dan!