

ZALECENIA W NADWADZE I OTYŁOŚCI.

Nadwaga i otyłość to nadmierne nagromadzenie tłuszczu w ciele. Tak mówiąc najprościej. Jednak otyłość – to choroba. Przewlekła. Mówimy o niej wówczas, gdy ilość tłuszczu w ciele kobiety przekracza 30% masy ciała, a mężczyzn 25% masy ciała.

Poniżej przedstawiamy artykuł, w którym nasza Pani Dietetyk pisze o zaleceniach w nadwadze i otyłości.