

Uravnotežite svoju telesnu težinu

Uravnoteženost je ključna i za dobru prehranu i za kontrolu težine. Uravnotežena prehrana znači uzimanje raznolike hrane koja sadrži mnogo različitih hranjivih tvari.

Da biste održali optimalnu telesnu težinu, trebate unositi u organizam samo onoliko kalorija koliko ih svakog dana potrošite. Da biste kontrolisali (smanjili) težinu, trebate smanjiti unos kalorija i vježbanjem potrošiti više kalorija. Da biste dobili na težini, morate unositi u organizam više kalorija nego ih svakodnevno potrošite.

Bez obzira na to želite li izgubiti na težini, dobiti na težini ili stabilizovati svoju telesnu težinu, može biti korisno da si postavite cilj i započnete ga. Pri tome je važno da postavljeni cilj bude realan i da se može postići na siguran način.

Za svaku osobu postoji optimalna težina i oblik tela koji se temelje na njihovom odnosu mišićnog i masnog tkiva.

Index telesne mase (Body Mass Index - BMI)

Index telesne mase je jedan od mnogih načina kojim možete odrediti je li vaša težina optimalna ili nije. On se smatra korisnijim pokazateljem od telesne težine. BMI veći od 25 smatra se prekomernom telesnom težinom, a BMI veći od 30 se smatra pretilnošću.

Index telesne mase određuje se individualnim izračunavanjem. On može dati korisne informacije koje možete koristiti za održavanje ili postizanje optimalne telesne težine.

Pogledajte kako možete odrediti svoj BMI.