

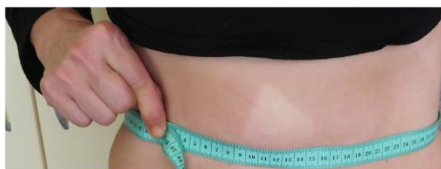
# Izberimo zdrav način življenja

## Imamo primerno telesno težo?

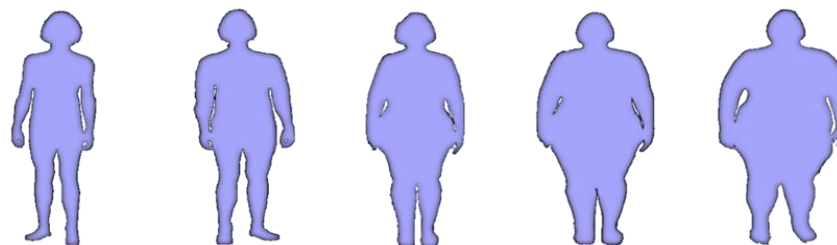
S preprostim izračunom oziroma meritvijo jo lahko določimo sami.

Obseg pasu	Moški	Ženske
Primeren	78 – 94 cm	64 – 80 cm
Povečana ogroženost*	94 – 102 cm	80 – 88 cm
Močno povečana ogroženost*	>102 cm	>88 cm

\* za razvoj bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2 in nekaterih rakov



**Indeks telesne mase (ITM) =**  
teža v kilogramih /višina x višina v metrih



Normalna teža	Čezmerna teža	Debelost 1. stopnje	Debelost 2. stopnje	Debelost 3. stopnje
BMI 18,5-24,9	BMI 25 – 29,9	BMI 30 – 34,9*	BMI 35 – 39,9*	BMI 40 in več*

Vrednost ITM med 18,5 in 24,9 pomeni primerno telesno težo.

\*zdravje oseb z ITM večjim od 30 je ogrožen

Zdrav način življenja



za vse



RKS OBMOČNO ZDRUŽENJE  
MURSKA SOBOTA



POTNIŠKO DRUŠTVO  
ZA BOJ PROTI RAKU



OBČINA RAZKRIŽJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira  
Ministrstvo za zdravje RS

# Uživajmo v okusnih in zdravih jedeh!

## Riba s špinačo v foliji

4 ribja fileja (po 15 dag vsak)

15 dag špinače

½ rdeče paprike, ½ rumene paprike

sol, poper

4 stroke česna

4 žlice olivnega olja

folija (4 kosa)

Folijo premažemo z oljem. Špinačo operemo, dobro odcedimo. Ribji file položimo na folijo (s kožo navzdol), obložimo s špinačnimi listi in papriko narezano na kockice. Blago solimo in popramo. Če nam preostane kaj zelenjave jo zložimo kraj ribe. Folijo zavijemo, položimo v pekač in pečemo v pečici približno 15 minut. Pečeno jed odpremo in prelijemo z mešanico sesekljanega česna in olivnega olja.



prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Zdrav način življenja



za vse



RKS OBMOČNO ZDRUŽENJE  
MURSKA SOBOTA



POMURSKO DRUŠTVO  
ZA BOJ PROTI RAKU



OBČINA RAZKRIŽJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira  
Ministrstvo za zdravje RS