



## Zadbaj o zdrowie z NFZ

„8 tygodni do zdrowia” to program profilaktyczno-treningowy NFZ, który zachęca do regularnej aktywności fizycznej. Jeżeli chcesz zacząć ćwiczyć skorzystaj ze sprawdzonych, bezpiecznych treningów. Zapoznaj się z poradami profesjonalistów; trenerów, fizjoterapeuty, lekarza i psychologa.

Znajdź na YouTube kanał Akademia NFZ z darmowym programem treningowym!



Program „8 tygodni do zdrowia” dostępny jest również w aplikacji mojejKP. Sprawdź na swoim telefonie.



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.**

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



**Na fanpage’u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



**Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Długotrwałe wahania hormonalne mogą prowadzić do nadwagi i otyłości. Niedoczynność tarczycy jest jedną z najczęstszych przyczyn spadku metabolizmu.**

## Hormony

**Hormony** to związki, które regulują pracę każdej komórki naszego ciała. Wpływają między innymi na: poziom glukozy we krwi, zdolność do prokreacji, temperaturę ciała, ilość oddawanego moczu.

Za wydzielanie hormonów odpowiadają gruczoły. Ich nieprawidłowa praca powoduje niedobór lub nadmiar danego hormonu. Takie zaburzenia mogą prowadzić do nadwagi i otyłości hormonalnej.

## Choroby endokrynologiczne, które mogą być przyczyną nadwagi i otyłości:

- Niedoczynność tarczycy (pierwotna i wtórna).
- Zespół Cushinga.
- Zespół policystycznych jajników.
- Niedoczynność przysadki mózgowej.
- Niedobór hormonu wzrostu (karłowatość przysadkowa).
- Niedobór testosteronu.
- Insulionoma, czyli guz wydzielający nadmierną ilość insuliny.

Aby stwierdzić nadwagę i otyłość wynikającą z zaburzeń hormonalnych, najpierw należy wykluczyć inne przyczyny. Najczęściej winne są zła dieta i nieodpowiedni styl życia.

## Jakie badania wykonać przy podejrzeniu nadwagi i otyłości hormonalnej

Jeśli masz nadwagę lub otyłość i nie możesz się ich pozbyć, skonsultuj się z lekarzem. Lekarz może:

- ocenić gospodarkę hormonalną (m. in. TSH, wolne hormony tarczycy (fT<sub>3</sub> i fT<sub>4</sub>), kortyzol, insulinę)
- skontrolować poziom cholesterolu
- zmierzyć podstawowy profil poziomu glukozy we krwi
- wykonać, w przypadku kobiet, USG ginekologiczne z oceną jajników.

## Pamiętaj o profilaktyce

### Zadbaj o zdrową dietę



Jedz produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce oraz rośliny strączkowe. Ogranicz nadmierne spożycie cukru, soli, czerwonego mięsa i alkoholu. Sprawdź dietę **DASH NADWAGA I OTYŁOŚĆ** na portalu [Diety NFZ](#).

### Kontroluj masę ciała



Waż się regularnie, na czczo, nie częściej niż raz w tygodniu, zawsze o tej samej porze.

### Zadbaj o regularną aktywność fizyczną



Wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej intensywności minimum 2-3 razy w tygodniu po około 30 minut.

### Zadbaj o zdrowy i higieniczny styl życia.



Nauč się radzić sobie ze stresem. Zadbaj o odpowiednią długość i jakość snu. Unikaj używek (nikotyny, alkoholu, środków psychoaktywnych).