



8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității

Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității 4 martie 2026

Recomandări pentru a fi sănătos la locul de muncă

Locul de muncă trebuie să fie un mediu care încurajează obiceiurile sănătoase, alimentația sănătoasă și un stil de viață activ.



Recomandări pentru prevenirea creșterii în greutate

Alegerea unor alimente cu un conținut redus de zahăr, grăsimi și calorii ajută la prevenirea obezității.

Gestionarea dimensiunii porțiilor este esențială pentru o alimentație responsabilă.

Integrarea legumelor, fructelor, cerealelor integrale și nucilor în alimentația zilnică susține un stil de viață sănătos.

Implicarea consecventă în activități fizice contribuie la controlul greutății și la o stare generală de bine.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită