Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

«Мой идеальный вес?!» в швейцарских аптеках | «Mon poids idéal?!»: conseils dans 527 pharmacies

Автор: Людмила Клот, Женева , 17.05.2011.

Швейцарский фармацевт нередко выполняет роль врача: он доступен 6 дней в неделю без записи (© Edipresse)

Рекламная кампания за поддержку нашего веса в лучшей форме стартовала на этой неделе по всей стране, в ней принимает участие более пятисот аптек.

|

Le surpoids et le manque d'exercice se répercutent négativement sur le bien-être et la santé de toutes les personnes, quel que soit leur âge. A partir du 16 mai 2011 et pendant au minimum un mois, plus de 500 pharmacies proposeront à la population d'analyser leur

mode d’alimentation et leur niveau d’activité physique de façon rapide et pertinente. En outre, la Journée européenne contre l’obésité aura lieu le 21 mai 2011.
«Mon poids idéal?!»: conseils dans 527 pharmacies

Сколько энергии человек расходует при разных видах деятельности, откуда появляются лишние килограммы и что нужно съесть, чтобы не поправиться, исчезает ли лишний вес при нагрузках на мышцы, как договориться с собственным аппетитом, стоит ли худеть, если ваш вес превышает норму на каких-то 5-10 килограммов и другие важные вопросы можно будет задать в 527 аптеках, которые принимают участие в кампании «Мой идеальный вес?!», стартовавшей с 16 мая по всей Швейцарии. Эта информационно-рекламная кампания приурочена к Общеевропейскому дню борьбы с ожирением, отмечаемому 21 мая, она продлится минимум месяц, а в некоторых городах и дольше.

Никто не станет спорить, что избыточный вес и нехватка физической активности негативно сказывается на здоровье всех людей, независимо от их физических данных и возраста. Наши предки-охотники ожирением не страдали – они проходили на своих двоих минимум 25 километров в день. Наши пищевые привычки и стиль жизни серьезно изменились за прошлый век: общественный транспорт и автомобили практически «отменили» пешие прогулки, сэндвичи и готовые блюда заменили традиционный суп на обед. В результате 37% взрослого населения Швейцарии и 15-20% детей сегодня обладают избыточным весом. А он, вместе с недостаточной физической активностью, способствует появлению сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, проблем с суставами и онкологических болезней. Коварство же избыточного веса в том, что негативные последствия наступают прогрессивно, а хорошее самочувствие уменьшается понемногу, и сразу это сложно оценить.

Кампания «Мой идеальный вес?!» позволит жителям Швейцарии проанализировать свои пищевые привычки и уровень физической активности самим и в компании с сотрудниками аптеки, которые готовы ответить на все вопросы. На месте можно получить и персональные консультации о диете и образе жизни, оптимальном для каждого конкретного случая. Не стоит истязать себя спортом – советуют авторы кампании против избыточного веса – для большинства людей достаточно будет просто пересмотреть свою манеру питания и занимаються одним из многочисленных видов физической активности по собственному вкусу, чтобы поддерживать идеальный вес и форму! А найти практический совет, не вставая с места, можно на сайте www.mon-poids-ideal.ch, там же указан и список аптек-участниц.

В числе чисто швейцарских советов держать себя в форме - популярная сегодня в Европе идея съедать ежедневно 5 овощей различных цветов, двигаться 30 минут в день или выполнять физические упражнения 3 раза по 10 минут, ни в коем случае не отказываться от хлеба, круп и картофеля и выпивать в день 1,5-2 литра жидкости, а алкоголь употреблять исключительно во время еды.

Кампания подготовлена ассоциацией pharmaSuisse и Швейцарским объединением фармацевтов, в тесном сотрудничестве с научным комитетом, в состав которого вошли врачи, психологи, спортивные врачи, диетолог и фармацевты. Она идет при поддержке Швейцарского объединения педиатров (SSP) и Швейцарской врачебной ассоциации (FMH). Она ведется через аптеки по той простой причине, что для многих жителей они нередко заменяют врачебные кабинеты – здесь можно задать вопросы профессиональному специалисту в области здравоохранения шесть дней в неделю,

без всякой предварительной записи.

лечение в Швейцарии
избыточный вес
похудеть
Статьи по теме
Толстые худышки
В университете Лозанны открыт ген ожирения
Маленькие женевцы-горожане толще своих сельских сверстников-валезанцев

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/11766*