

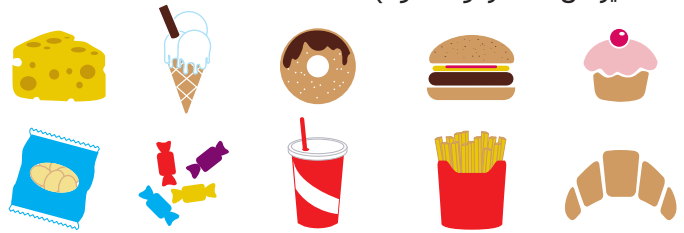
اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعد على الحفاظ على وزن صحي.

2 الأدوية المضادة لـ VIH الحديثة لا تزيد في الوزن.

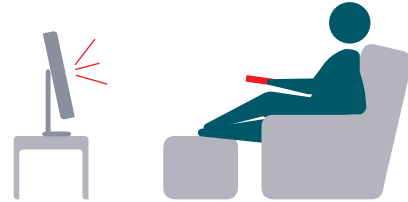


1 عموماً، هناك نوعان من الأسباب التي تجعل الناس يزدون في الوزن أكثر من اللازم:

• تناول الطعام أكثر من اللازم (و خاصة ذلك الذي يحتوي على الكثير من السكر أو الدهون).



• عدم القيام بنشاط بدني كافي.



4 الأشخاص البالغين الذين يرغبون في نقصان في الوزن يجب عليهم القيام بـ 45 إلى 60 دقيقة من النشاط البدني كل يوم.



3 عموماً، يمكن للأشخاص الحاملون لـ VIH إتباع نفس النصائح حول التغذية الصحية كعامة الناس. حاول إتباع نظام غذائي متوازن.



• الأدوية المضادة لـ VIH الحديثة لا تزيد من الوزن.

• يمكنك دمج النشاط البدني في حياتك اليومية، مثلاً القيام بالمشي بدلاً من استعمال السيارة أو الحافلة.

• يجب على معظم الناس أكل أقل كمية من الأطعمة الغنية بالدهون أو السكر.

من الجدير بالذكر

تستند هذه الوثيقة على منشور مع حق المؤلف الأصلي NAM، منظمة غير ربحية لـ VIH، ومقرها في المملكة المتحدة. المنشور الأصلي هو متاح في www.aidsmap.com. وقد تم ترجمة هذه الوثيقة بإذن من NAM.

nam

POR FAVOR, FOTOCOPIALO Y HAZLO CIRCULAR

grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
contact@gtt-vih.org
www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

Subvencionado por:

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Programa de Prevenció i Assistència de la Sida

Ajuntament de Barcelona
Qualitat de vida, Igualtat i Esports

Diputació de Barcelona
Serveis de Benestar Social

Colaboran:

ETIS
TROPICAL DRUGS
INTEGRADO I SALUT