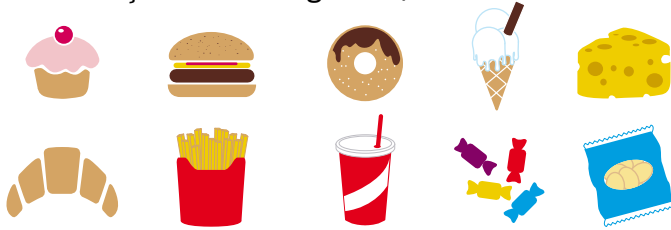


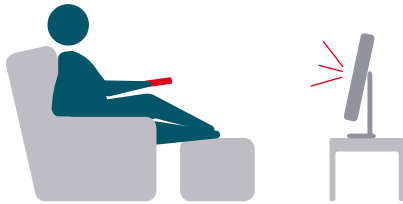
Seguir uma alimentação equilibrada e praticar exercício físico de forma regular vão ajudá-lo(a) a manter um peso saudável.

1 Há, em geral, dois motivos pelos quais as pessoas ganham demasiado peso:

- Por comerem em excesso (especialmente comida com muito açúcar ou muita gordura).



- Por não praticarem actividade física suficiente.

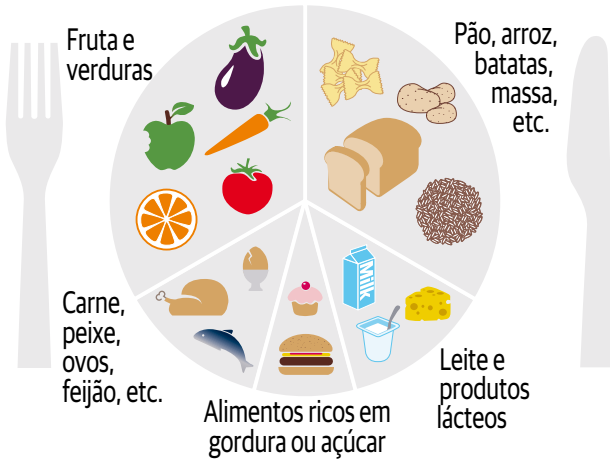


2 Os medicamentos anti-VIH modernos não fazem engordar.

Anti-VIH



3 Em geral, as pessoas com VIH podem seguir os mesmos conselhos de alimentação saudável que as restantes pessoas. Procure, pois, seguir uma dieta equilibrada.



4 As pessoas adultas que desejem perder peso precisam de realizar 45 a 60 minutos de actividade física por dia.



A destacar

- A maior parte das pessoas deveria comer menos alimentos com elevado conteúdo em gordura ou açúcar.

- Pode incorporar alguma actividade física na sua vida diária, por exemplo, indo a pé em vez de levar o carro ou ir de autocarro.

- Os medicamentos anti-VIH modernos não fazem engordar.

nam Este material é baseado numa publicação com copyright original da NAM, organização sem fins lucrativos na área do VIH/SIDA, com sede no Reino Unido. A publicação original está disponível em www.aidsmap.com. A tradução deste material foi realizada com a autorização da NAM.

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

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

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
Barcelona
Serveis de Benestar Social

Colaboran:

