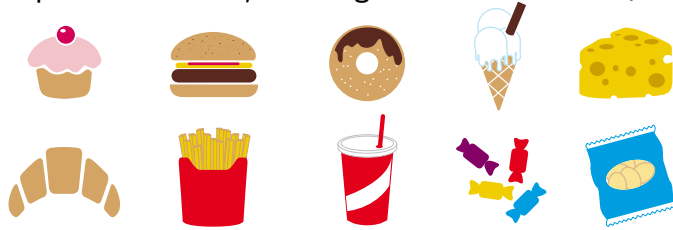


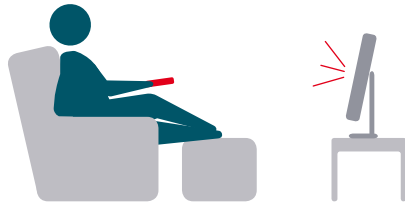
Urmarea unui regim alimentar echilibrat și practicarea exercițiilor fizice regulat vă ajută la menținerea unei greutăți corporale sănătoase.

## 1 În general, există două motive pentru care persoanele cresc prea mult în greutate:

- Pentru că se consumă prea multă mâncare ( în special produse care conțin multă grăsime sau zahăr mult).



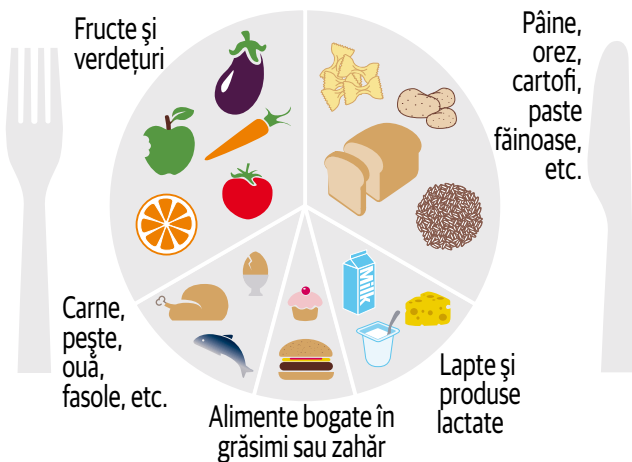
- Pentru că nu se realizează suficientă activitate fizică.



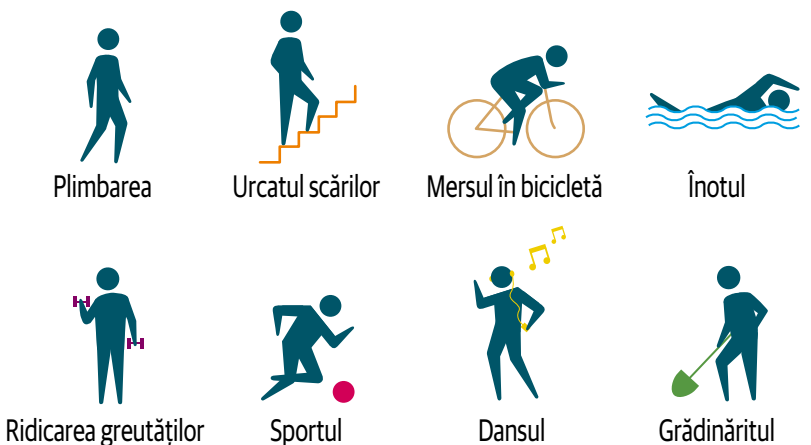
## 2 Tratamentele moderne anti-HIV nu contribuiesc la îngrășare.



## 3 În general, persoanele cu HIV pot să urmeze aceleași sfaturi asupra alimentației sănătoase ca restul persoanelor. Încercați să mențineți un regim echilibrat.



## 4 Adulții care doresc să piardă greutate necesită realizarea activităților fizice zilnic între 45 -60 de minute.



## Repere

- Majoritatea persoanelor ar trebui să mănânce mai puține alimente cu conținut ridicat în zahăr și grăsimi.

- Puteți încorpora activitatea fizică în viața de zi cu zi, cum ar fi mersul pe jos în loc de a folosi mașina sau autobuzul.

- Tratamentul modern anti-HIV nu contribuie la îngrășare.



Acest material este bazat pe o publicație cu copyright original al NAM, organizație non-profit asupra HIV, cu sediul în Regatul Unit al Marii Britanii. Publicația originală este disponibilă în [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com). Traducerea acestui material a fost realizat cu autorizația NAM.

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

**POR FAVOR, FOTOCOPIALO Y HAZLO CIRCULAR**

Subvencionado por:



Colaboran:

