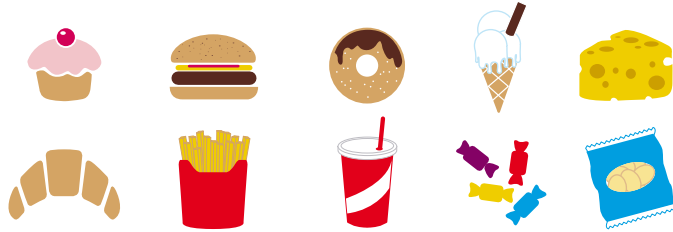


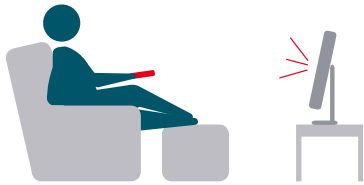
Следовать сбалансированной диете и регулярно заниматься физическими упражнениями поможет вам поддерживать здоровый вес.

1 В целом существуют две причины лишнего веса:

- Если вы слишком много едите (особенно ту еду, которая содержит много сахара и жира).



- Не имеете достаточной физической активности.



2 Современные препараты анти-ВИЧ не способствуют прибавлению веса.



3 В целом, люди с ВИЧ могут следовать тем же советам о здоровом питании, как и здоровые люди. Старайтесь следовать сбалансированной диете.



4 Здоровые люди, которые хотят сбросить лишние килограммы, должны производить ежедневно 45-60 минут минимум физических упражнений.



Важно

- Большинство людей должны есть меньше продуктов с высоким содержанием сахара и жира.

- Вы можете включить физическую активность в повседневную жизнь, например, ходить пешком на машине и автобуса.

- Современные препараты анти-ВИЧ не способствуют прибавлению веса.



Этот материал основан на публикации при признании авторских прав NAM, организации ВИЧ, ОНП с главным офисом в Великобритании. Оригинал публикации можете найти на сайте www.aidsmap.com. Перевод этого материала разрешен 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:

