

## POIDS BI GUEUNE SI WÉRGOU YARAME



Di tope régime alimentaire bou bakhe ak di yeugueule sa yaramé sa sou né dina la dimbeulé banga ame poid bou mouche si ayibe. Poids bou eupe meuna takhe nga meuna ame diangoro diabéte, ayes problémous cardiaques, wala diangoro cancer. Ame poid bou mouche si ayibe dina wagni risk yoyou, surtout bodé mack.

### 01

Si li eupe, amna niarry motifs youye takhe nites gni meuna ame poid bou eupe:



Lék gou beurri (te ande ak sukar wala graisse bou beurri)



Tayale, di bagna yeugueule sa yaramé, di tok féne légue.

Amna ayes nites tamites, meunano yock séne poid bounou diré ame pache ak garrabes yiyes khékhe diangoroye séye wala gnou sopi ni gnouye dieulé garrabe gui. Sopékou si dire bi boye dieule garrabe yiyes khékhe diangoroye séye, meuna firndéle né garrabe gui daff la djigue, té yagui ame wérgou yaramé. Name lo lou daye firndéle né ya ngui dieufeudinko ayes garrabes youyes khékhe diangoro séye.

Di yock sa poid, meuna yock ayes risks nga ame diangoro diabéte, ayes problemou khole cardiaque wala fébarou cancère. Ame poid bou mouche si ayibe, dina wagni risks yoyous, sirtou bodé mack.

### 02

## NDIGLAYES YOU TOUTI POUR NIACK POIDS

Si li eupe, nites gni amés diangoro VIH, meunanouye tope ndinglés yi gnouyes diokhe nites gni amoul diangoro pour niack poid

**1. Ame tope béne yone pour diékhe:** Ame béne yone boye tope, dina la dimbeulé gna meuna niack poid semaine bou né si lou wére.

**2. Wagni di lékke lou beurri ayes vitamines:** Yone wowou, ndaga wara wagni li ngaye lékke si ayes vitamines si béne béss. Gni séne khamé khamé mache si mbiroume lékke pour nites gni amé diangoro VIH meune nanou la dimbeulé nga khamé niata vitamine nga meuna lékke si béne béss.

**3. Di yeugueule sa yaramé:** Yeugueule sa yaramé dina takhe nga meuna lakke ayes calories yi laye dimbeulé nga meuna niack poid. Amna sola ame ayes objectifs yoyes meuna yock semaine bou néck. Di ndinglé 45 ba 60 minutes si yeugueule sa yaame si nites gni beugueu niack poid.

### 03

## AMNA SOLA BAYI KHÉLE:

● Yockouté poid si nites gni amé diangor VIH, lou beurri meuna ko indy. Meune na ché bock di dieule garrabe yiyes khékhe diangoro dji.

● Li eupe si nites gni amé diangor VIH, war nanouye lékke, gname bou amoule graisse wal soukar bou beurri, di chi yock di yeugueule séne yaramé sa sou né.

● Li chi eupe si ndinglaye yi pour niack poid, nites gni amé diangoro VIH tamite bakhe na si gnome. Nite kou khamé khamé mache si mbiroume lékke ak padjoume wérgou yaramé si VIH mou laye khélale si sa boppe ninga bindo amna sola.

**Fatali:** Khibar yi nék si kéyite bi, dioublou wougrou chi béti khalati gni séne khamé khamé mache si wérgu yaramé. Bépeu decisióon boye dieule si lou dieume si wérgou yaramé, nanga chi wakhtane ak gni séne khamé khamé mache si wérgu yaramé.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org