

MAG **HL** TAYO!

Ang **Healthy Lifestyle** ay ang pagsasatupad ng mga kaugalian na makakabuti sa kalusugan. Ito rin ay pag-iwas sa mga gawain na makakasama sa katawan at kaisipan.

Dapat isagawa ang **Healthy Lifestyle** simula pagkabata hanggang pagtanda. Ito'y para sa buong pamilya.

- Gumalaw, kumilos at regular na mag-ehersisyo;
- Kumain ng **Healthy Diet** araw-araw
- Subaybayan ang sobrang pagtaas ng timbang
- Huwag manigarilyo
- Iwasan ang tensyon at iba pang *stress*

At ugaliin din ang regular na pagpapa-*check-up* sa duktore o *health worker* kahit walang masamang nararamdaman.

Ano pang hinihintay ninyo, mag-HL na tayo!

Department of Health

Philippine Heart Association

Food and Nutrition Research Institute, DOST

Philippine Lipid Society

Philippine Society of Hypertension

Osteoporosis Society of the Philippines

National Asthma Movement

Tobacco Free Philippines

Framework Convention Alliance
of

Tobacco Control Philippines

Stroke Society of the Philippines

Philippine Association
for the

Study of Overweight & Obesity

UP College of Human Kinetics

UP College of Nursing

Oversight Committee on Diabetes

Philippine Cancer Society

Philippine Diabetes Association

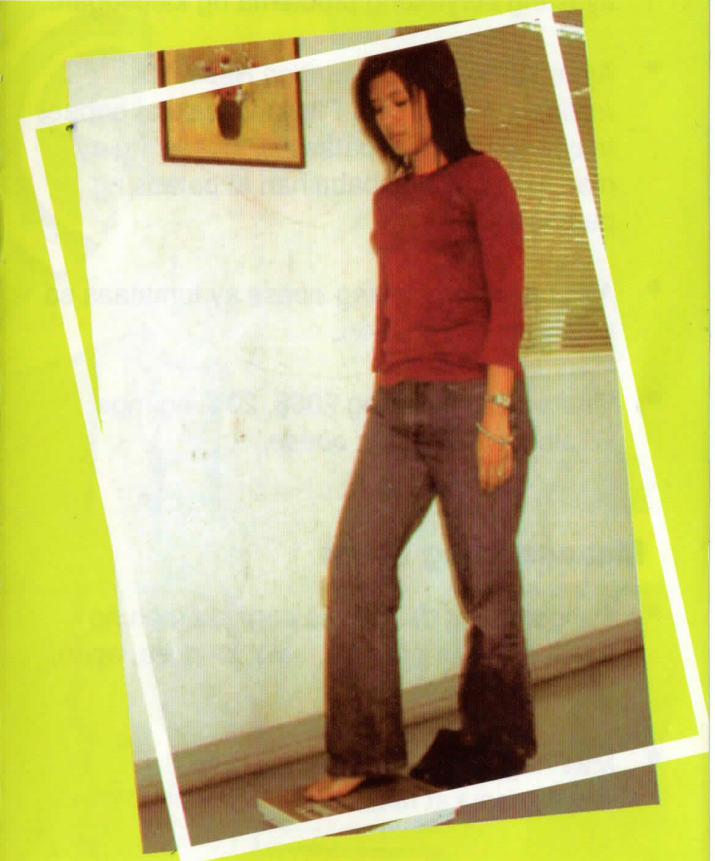
Nutritionist-Dietitian
Association of the Philippines

Philippine College
of

Chest Physicians

Philippine Pediatrics Society

Subaybayan ang Pagtaas ng Timbang



MAG **HL TAYO**

A silhouette of a family consisting of a man, a woman, and two children walking together. The man is on the left, the woman is in the middle, and the children are on the right. They are walking towards the right.

Pagbabawas ng Sobrang Timbang

Ang Problema

- Ang *obesity* o sobrang pagtaas ng timbang ay isang seryosong problema ng kalusugan.
- Ayon sa *Food and Nutrition Research Institute*, 4% ng mga Pilipino, lalaki at babae, may edad 20 taon pataas ay *obese*. Ito ay mas marami sa kababaihan at pataas ng pataas taun-taon.
- Ang tsansang maging *obese* ay tumataas sa gulang na 40-59 taon.
- Itinataya na sa taong 2008, 20% ng mga Pilipino ay magiging *obese*.

Masasamang Dulot

- Pangunahing dahilan sa pagkakaroon ng diabetes, alta presyon, sakit sa puso, apdo, bato, rayuma at *gout*.
- Mas nagpapahirap sa taong may *emphysema* at hika.
- Ginagawang peligroso and pagbubuntis at panganganak.
- Maaaring magdulot ng komplikasyon sa anumang operasyon.

- Nagpapaikli ng buhay.
- Nakakabawas sa kakisigan ng lalaki o kagandahan ng babae.

Mga Dapat Gawin

- Iwasan ang mga pagkaing sagana sa asukal, taba at mantika.
- Kumain ng mga pagkaing sagana sa *fiber* tulad ng gulay, prutas, pagkaing ugat, mais at iba pang butil. Ang *fiber* ay tumutulong sa pagpapababa ng antas ng asukal, taba at kolesterol sa dugo.
- Uminom ng tubig bago, habang at matapos kumain. Makakatulong ito para sa mabilis na pagkabusog.
- Kumain sa regular na oras at huwag magpapakagutom. Ang taong gutom ay napapakain ng marami.
- Basahin ang etiketa ng mga produktong pagkain para maiwasan ang mga nagtataglay ng maraming kaloriya, taba at asukal.
- Kumonsulta sa isang *Nutritionist-Dietitian* para sa iyong araw-araw na *diet plan* na alinsunod sa iyong taas, timbang, uri ng pisikal na gawain at kondisyon ng kalusugan.

- Gumalaw, kumilos at regular na mag-ehersisyo. Para sa tamang uri at tagal ng ehersisyo, sumangguni sa duktore lalo na kung may nararamdamang hindi kanais-nais.

- Subaybayan ang iyong progreso, magtimbang linggu-linggo. Iminumungkahi ang pagbabawas ng hindi hihigit sa isang kilo sa bawat Linggo. lb./kg.

- Maging matiyaga. Nakasalalay sa iyong disiplina sa sarili at determinasyon ang iyong tagumpay. Kaya mo yan!

Narito ang simpleng paraan upang malaman ang lagay ng iyong timbang.

- a) *Waist Circumference* - pagsukat ng baywang gamit ang *tape measure*. Sobra ang timbang kung:

- * higit sa 40 *inches* ang sukat ng baywang para sa lalake
- * higit sa 35 *inches* ang sukat ng baywang para sa babae

- b) *Body Mass Index* - kalkulahan ang timbang gamit ang formula:

$$BMI = \frac{\text{Weight in kilogram}}{(\text{Height in meter})^2}$$

- | | |
|------------------------|--|
| BMI = 18.5 pababa | - Kulang sa Timbang |
| = 18.5 to less than 25 | - Wastong Timbang |
| = 25 to less than 30 | - Sobra sa Timbang |
| = mahigit 30 | - Sobrang Labis ang Timbang (<i>obese</i>) |