



Центр
Общественного
Здоровья

и Медицинской Профилактики
Пермский край

НЕДЕЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

10-16 АПРЕЛЯ 2023



ВАЖНО ЗНАТЬ!

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.



ПИЦЦА = ЭНЕРГИЯ

Пицца представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др.

В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

