



CUMPĂTAREA ESTE SCUT PENTRU SĂNĂTATE

DR. ANA RALUCA MEMU
MEDIC PRIMAR DIABET ZAHARAT, NUTRIȚIE ȘI
BOLI METABOLICE
DROBETA TURNU SEVERIN

04.12.2021



**A MÂNCA NU E RUȘINE
CÂND MĂNÂNCI CE ȘI
CÂT SE CUVINE**

CUMPATAREA = SCUT PENTRU SĂNĂTATE

- CUMPĂTAREA = MODERAȚIE
- OBEZITATEA ȘI DIABETUL ZAHARAT TIP 2 (NEINSULINODEPENDENT) = RĂSPÂNDITE PANDEMIC CA URMARE A EXCESULUI ALIMENTAR
- COVID-19 = RĂSPÂNDIT PANDEMIC CA URMARE A EXCESULUI DE EXPUNERE = "APROPIEREA SOCIALĂ"

CUMPĂTAREA = SCUT PENTRU SĂNĂTATE

**CUMPĂTAREA DEVINE
MĂSURĂ PREVENTIVĂ**

HERBALIFE
NUTRITION

CUMPATAREA = SCUT PENTRU SĂNĂTATE

REPREZENTARE CEREBRALĂ



COMBINAȚII



CUMPATAREA = SCUT PENTRU SĂNĂTATE



Cum trebuie să arate farfuria ideală

1/4 carbohidrați
1/4 proteine slabe
1/2 legume.

*Masa
Familiei*

Farfuria mea sănătoasă

Mâncarea sănătoasă are gust bun!



CUMPATAREA = SCUT PENTRU SĂNĂTATE



Cum ar trebui să arate fiecare masă?



CUMPATAREA = SCUT PENTRU SĂNĂTATE

Formula micului dejun perfect

Umple
jumătate
de farfurie cu
ENERGIE, din:

- Cereale sau Pâine integrale
- Orez sau Paste integrale
- Leguminoase sau boabe
- Fructe proaspete, congelate sau uscate

Umple
jumătate
de farfurie cu
SAȚIETATE, din:

- Lactate moi sau Brânzeturi degresate
- Carne slabă, Pește sau Ou
- Oleaginoase sau Seminte crude
- Avocado sau Măsline

Nu uita de dimineață să adaugi câteva legume
crude pentru Fibre, vitamine, minerale.



Ai probleme cu greutatea?
Vino la profesioniștii slăbitului!
www.kilostop.ro

Formula prânzului perfect

Umple
un sfert
de farfurie cu
ENERGIE, din:

- Pâine integrală sau Lipie
- Orez sau Paste integrale
- Năut, Linte, Soia sau Porumb
- Cartof sau Mămăligă

Umple
un sfert
de farfurie cu
SAȚIETATE, din:

- Lactate moi degresate
- Brânzeturi degresate sau Tufu
- Pește gras sau Fructe de mare
- Ou sau Carne slabă
- Avocado sau Măsline

Umple jumătate de farfurie cu
FIBRE, VITAMINE, MINERALE din:

- Salată verde, Rucola, Spanac, Ridichi
- Roșii, Castraveți, Ardei gras
- Conopidă, Broccoli, Varză de Bruxelles
- Ciuperci, Fasole verde, Bame
- Vărză, Dovleci, Vinete

Legumele le poți consuma fie crude, sub formă de
salate, fie găsite, în supe, ciorbe, la abur, la
cupsur sau la grătar. Atenție la cantitatea de neli!
Folosește o lingură de ulei la un kilogram de legume
și 3-4 pufuri sau o linguriță la salate!



Ai probleme cu greutatea?
Vino la profesioniștii slăbitului!
www.kilostop.ro

Formula cinei perfecte

Umple
jumătate
de farfurie cu
SAȚIETATE, din:

- Lactate moi sau Brânzeturi degresate
- Pește, Păsări de mare sau Carne slabă
- Oleaginoase crude, Măsline sau Avocado

Umple
jumătate
de farfurie cu
**FIBRE, VITAMINE,
MINERALE**:

- Salată verde, Rucola, Spanac
- Roșii, Castraveți, Ardei gras, Măști
- Conopidă, Broccoli, Varză de Bruxelles
- Ciuperci, Fasole verde, Bame
- Vărză, Dovleci, Vinete

Legumele le poți consuma fie crude, sub formă de salate, la grătar, sau
fermi de supe, ciorbe, la abur, la cupsur sau la grătar.
Atenție la cantitatea de neli! Folosește o lingură de ulei la un kilogram
de legume și 3-4 pufuri sau o linguriță la salate!

Concluzii

1

Prevenția primară a bolilor cronice cu evoluție pandemică se poate realiza prin adoptarea unui **stil de viață sănătos**

2

Obezitatea și diabetul zaharat de tip 2 pot fi prevenite prin **cumpătare** (la mâncare)

3

Infecția cu SARS-COV2 cu impact sever asupra persoanelor ce suferă de boli cronice poate fi prevenită prin **cumpătare** (în viața socială) și **VACCINARE**



**VĂ MULȚUMESC PENTRU
ATENȚIE!**