

Примерна двигателна програма за регулиране и редукция на телесната
маса при наднормено тегло

Т. Мегова, Р. Костов, Н. Михайлова, Л. Тотева

Медицински Университет – Плевен, Катедра „Физикална медицина, рехабилитация,
ерготерапия и спорт”

Наднорменото тегло през последните години е нарастващ медицински и социален проблем. Пълнотата е актуален проблем не само за България, но и в целия свят. Тук не става само за естетика, а за здраве, тъй като затлъстяването е заболяване и често в първия му стадий не се обръща внимание.

За добре оформено тяло (без излишни мазнини), за жизненост, работоспособност, за самочувствие и добро здраве е необходимо да се прилага комплексна програма, да се следват определени правила за да се преборим с вредните навици и изцяло да променим начина си на живот, а именно: рационално и балансирано хранене, целенасочени хранително добавки, подходяща двигателна активност.

Ключови думи: тегло, здраве, хранене, двигателна активност.