



Obezita

Obezita je když je někdo moc tlustý.

Tuto nemoc dostanete, když špatně jíte a málo se hýbete.

Tlustí lidé mají nemocné nohy a kolena, srdce a těžko se jim dýchá.

Je to nemoc, která trvá dlouho.

Jak se pozná, když už jste moc tlustí:

Lékař Vás zváží a podle vzorečku to vypočítá.

Léčba:

Obezita se léčí dietou a cvičením.

Dieta, to znamená, že některé věci nesmíte jíst.

Když jste obézní,

musíte jíst hodně zeleniny a ovoce.

Nesmíte jíst sladkosti, salámy a tučné maso.

Nejlepší je neztloustnout a mít štíhlou postavu.

