

## AJUDES DE LES NOVES TECNOLOGIES

### Apps mòbils per baixar de pes i evitar l'obesitat

	<p><b>PLUS MI PESO IDEAL</b></p> <p>Considerada com un entrenador personal. Calcula IMC, Kcal ingerides, Kcal necessàries i el que cremes fent qualsevol activitat. Dóna estadístiques correctores i envia missatges de motivació</p> <p>DISPONIBLE IOS I ANDROID</p>		<p><b>DAILY BURN</b></p> <p>Registra tots els aliments que es consumeixen durant el dia i en dóna les dades nutricionals. Conté una base de dades de 350 mil productes. Permet escanejar els codis de barres.</p> <p>DISPONIBLE IOS I ANDROID</p>
	<p><b>NOOM COACH</b></p> <p>Consells i suport per eliminar el sobrepès. Ofereix receptes sanes cada dia i articles de vida saludable. Dóna consells d'exercici físic, compta calories de restaurants i un podòmetre</p> <p>DISPONIBLE ANDROID</p>		<p><b>SEVEN</b></p> <p>Dissenyada per gent que no té temps per anar al gimnàs o fer exercici. Només es necessita una cadira, una paret i 7 minuts diaris per complir una rutina completa per esculpir i tonificar el cos sense gaire esforç.</p> <p>DISPONIBLE IOS I ANDROID</p>

## ENLLAÇOS D'INTERÈS

- PDF'S I VIDEOS DE L'ESTRATEGIA PER LA NUTRICIÓ, L'ACTIVITAT FÍSICA I L'OBESITAT  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/amplicacion/IX\\_Convencion\\_NAOS.shtml](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/amplicacion/IX_Convencion_NAOS.shtml)
- RECOMANACIONS NUTRICIONALS PER LA PREVENCIÓ I EL TRACTAMENT DEL SOBREPES I OBESITAT  
<http://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Documento-Consenso-FESNAD-SEEDO-Oct2011.pdf>
- TRUCS PER SER ACTIUS EN DIFERENTS ÀMBITS DE LA VIDA QUOTIDIANA  
<http://pafes.cat/dmaf2015/10-trucs-per-ser-actius/>

Per a més informació  
consulta al teu farmacèutic



# OBESITAT

19.8%

ADULTS  
ESPANYOLS

22.8%  
MENORS  
18 ANYS



4.7%  
OBESITAT  
MÒRBIDA



### COM SÉ SI TINC UN PROBLEMA DE PES?

### DISTRIBUCIÓ DEL GREIX: PERÍMETRE DE LA CINTURA

LÍMIT

80 CM

94 CM



RISC

>88 CM

>102CM



### ÍNDEX DE MASSA CORPORAL: RELACIÓ PES-ALÇADA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

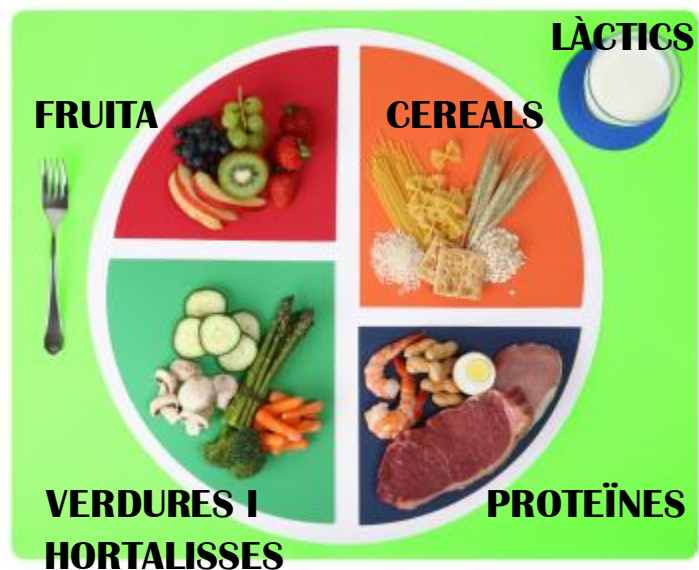
### CLASIFICACIÓN DE LA OBESIDAD



<http://www.angelromerociujano.com/arcb2879/wp-content/uploads/2014/04/imc.jpg>

## MENJAR BÉ PER VIURE MILLOR

### Noves guies alimentaries: My Plate



<http://www.serviceexcellencegroup.com/wp-content/uploads/2011/07/BalancedMeal-Customer-Service.jpg>

### NECESSITATS ENERGÈTIQUES DELS DIFERENTS GRUPS DE POBLACIÓ

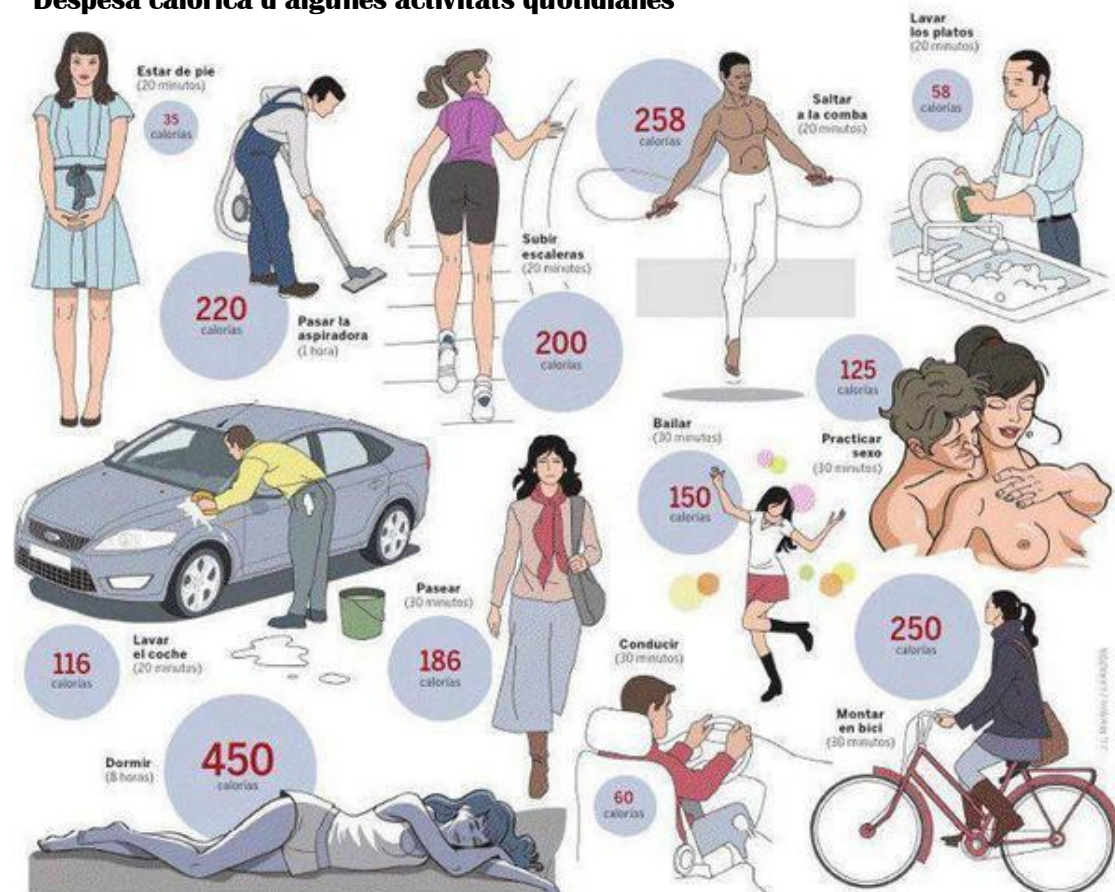
GRUP DE POBLACIÓ	CALORIES MÍNIMES	CALORIES MÀXIMES
NENS	0-3 A	740 / 1300
	4-6 A	950 / 1800
	7-10 A	1150 / 2000
HOMES	11-14 A	1450 / 2500
	15-50 A	1750 / 2900
	>50 A	1550 / 2300
DONES	11-50 A	1300 / 2200
	>50 A	1250 / 1900

### QUINS SÓN ELS 10 ALIMENTS PROCESSATS AMB MÉS SUCRE? EVITAL'S!



## ACTIVITATS DIÀRIES QUE AJUDEN A BAIXAR DE PES

### Despesa calòrica d'algunes activitats quotidianes



<http://comidaparabajardepeso.com/wp-content/uploads/2014/10/actividades-cotidianas-para-adelgazar2.jpg>

### I RECORDA AQUESTS CONSELLS...

- CANVIA L'ASCENSOR PER LES ESCALES
- CAMINA MÍNIM MITJA HORA AL DIA
- BAIXA UNA PARADA ABANS I CAMINA FINS LA FEINA
- EVITA COMPRAR O TENIR A CASA ALIMENTS CALÒRICS
- MARCA'T OBJECTIUS REALISTES. NO VULGUIS BAIXAR MASSA KG DE COP
- SI TENS GANA, BEU AIGUA. I SI PERSISTEIX MENJA UNA PEÇA DE FRUITA
- NO OPTIS PER DIETES MIRACLE JA QUE PORTEN PROBLEMES I EFECTE REBOT