

روز جهانی چاقی - ۱۴ اسفند، ۱۴۰۳ - World Obesity Day - March 4th, 2025

آگاهی، پیشگیری و اقدام! روز جهانی چاقی فرصتی برای آگاهی‌بخشی درباره‌ی پیامدهای چاقی و راه‌های پیشگیری از آن است. چاقی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و مشکلات روانی را افزایش دهد، اما با تغییر سبک زندگی سالم می‌توان آن را کنترل کرد. تغذیه سالم | میوه و سبزیجات بیشتر، قند و چربی کمتر. فعالیت بدنی | ورزش منظم، کاهش زمان نشستن! مدیریت استرس و خواب کافی | تعادل بین ذهن و بدن. حمایت اجتماعی | ایجاد محیطی که سبک زندگی سالم را تقویت کند. با آگاهی و اقدام، گام به گام به سوی جامعه‌ای سالم‌تر پیش برویم!

