



Obesitas

Obesitas adalah kondisi medis yang ditandai oleh penumpukan berlebihan lemak tubuh, menyebabkan berat badan yang signifikan di atas rentang normal

Tips Mencegah

- 1 Menghindari konsumsi minuman ringan dan bersoda
- 2 Melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 30 menit dalam sehari
- 3 Mengurangi stres dengan berpikir positif dan mengenali emosi makan
- 4 Meminimalkan asupan gula tambahan
- 5 Diet rendah karbohidrat sangat efektif untuk menurunkan berat badan
- 6 Makan Secara Perlahan, membantu untuk mengonsumsi lebih sedikit kalori

Bahaya Obesitas

Obesitas beresiko terhadap penyakit jantung

Meningkatkan lemak dalam darah dan asam urat

Menurunkan tingkat kesuburan reproduksi



dr. Eko Yuniato, Sp. F., M.H.Kes
No. Serdik : 202409002020