

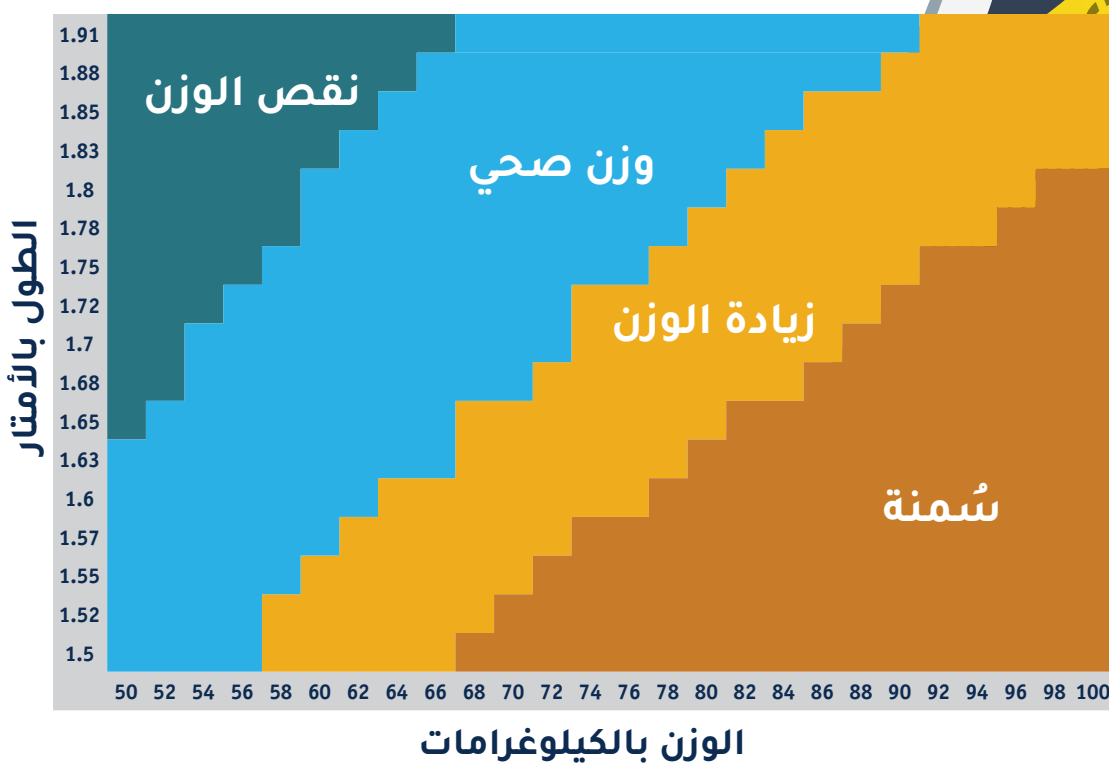
ما هي السُّمنة؟

السمنة هي وجود كمية كبيرة جداً من الدهون في جسمك مما يُعرض صحتك للخطر.

إن تواجد كميات كبيرة جداً من الدهون حول خصرك يجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب

يُحسب مؤشر كتلة الجسم (BMI)

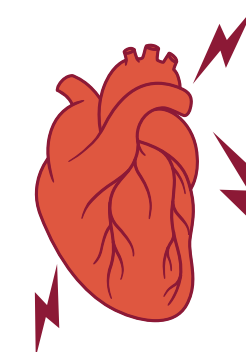
باستعمال وزنك وطولك



ترتبط السمنة

بما يلي:

- أمراض القلب
- ضغط الدم المرتفع
- ارتفاع الكوليسترول
- السكري
- فشل القلب
- النوبة القلبية
- السكتة الدماغية



قد يكون قياس الخصر مؤشراً على وجود مشاكل

+102

سنتمتر

عموماً للرجال

+88

سنتمتر

عموماً للنساء

إن فقدان 5% قط من وزن جسمك قادر على خفض خطر إصابتك بأمراض القلب

ما يمكنك فعله



النوم لوقت كافٍ



تناول سعرات حرارية أقل



زيادة التمارين الرياضية

هذه المعلومات مقدمة لأغراض تثقيفية فقط. يُرجى استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك فيما يتعلق باحتياجاتك الصحية المحددة.

يُرجى زيارة [CardioSmart.org/Obesity](https://www.CardioSmart.org/Obesity) لمعرفة المزيد حول السُّمنة وطرق خسارة الوزن.

إذا كنت ترغب في تنزيل ملصقات إضافية حول مواضيع متنوعة أو طلبها، يُرجى زيارة [CardioSmart.org/Posters](https://www.CardioSmart.org/Posters)

@CardioSmart