

NAM  
Acorn House  
314-320 Gray's Inn Road  
London  
WC1X 8DP  
Phone: 020 7837 6988  
Website: [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)  
Email: [info@nam.org.uk](mailto:info@nam.org.uk)  
Charity number: 1011220

Thanks to all of the professionals and people with HIV who have helped us to develop this leaflet.

## OSNOVE

# Zdrava telesna težina



This leaflet is available in large format as a PDF.  
Call NAM on 020 7837 6988.



Second edition 2017  
Due for review in 2020  
Copyright ©NAM  
If you need extra copies of this leaflet, or would like to translate, adapt or reproduce it, please contact us.

### Beleške

---

---

---

---

---

---

---

### Želite li da znate više?

Za više informacija o HIV-u, možete da posetite website [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)

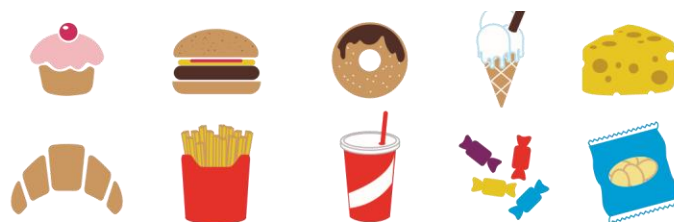
Možete da nas kontaktirate kako biste dobili informacije o istraživanjima kojima je dokazano ovo što čitate na ovom prospektu.

Preporučujemo da razgovarate sa Vašim lekarom o informacijama na ovom prospektu.

**Balansiranom ishranom i redovnom fizičkom aktivnošću možete postići i održati adekvatnu telesnu težinu.**

**1** Dva najčešća uzroka prekomerne telesne težine su:

- Uzimanje previše hrane (naročito bogate šećerima i mastima)



- Nedostatak fizičke aktivnosti



**2** Savremeni anti-HIV lekovi retko dovode do povećanja telesne težine.



**3** Ljudi sa HIV infekcijom treba da se pridržavaju zdrave i balansirane ishrane jednako kao i svi ostali.



**4** Odrasli koji žele da izgube na telesnoj težini bi trebalo da praktikuju fizičku aktivnosti 45 – 60 minuta.



### VAŽNO

I Za najveći broj ljudi najvažnije je da jedu što manje hrane koja je bogata ugljenim hidratima

II Možete prilagoditi fizičku aktivnost svakodnevnom životu (šetanje, plesanje...)

III Savremeni anti-HIV lekovi retko dovode do povećanja telesne težine