



Ние сме ученици от X а клас на ПГПЧЕ "Димитър Димов" град Плевен с ръководител Людмила Бояджиева - учител по биология и химия .

Нашата мисия е да изясняваме ролята на здравословното хранене и двигателна култура в борбата с предиабетно и диабетно състояние на хората.

Предотвратяването на инсулиновата резистентност може да е сред най-лесните начини да живеете по-дълъг и по-здравословен живот.



ПОСЛАНИЦИ НА ЗДРАВЕТО

**„Храната –
наш приятел,
движението –
наш съюзник!“**

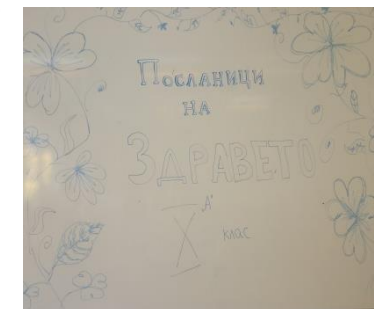
Защо е нужна промяна?

Инсулиновата резистентност не е просто състояние при което трупате мазнини, то е сериозен здравословен проблем, който може да увреди органите ви и до диабет тип 2. За да се предпазите или излекувате от него не е достатъчно само да следвате рецептата от личния лекар или специалист, а трябва изцяло да промените хранителните си навици и заседналият начин на живот.



**ПОСЛАНИЦИ НА
ЗДРАВЕТО**

<https://diabettip2.weebly.com/>



Какво е диабет тип 2?

Думата „диабет“ има гръцки произход и означава „преминавам“. Заболяването диабет е названо с тази дума, защото е свързано с транспорта на глюкоза от кръвта към клетката, който се осъществява с помощта на хормона инсулин.

Освен глюкоза, инсулинът отговаря и за транспорта на мастни киселини и други съставки. При нарушение на транспорта на глюкоза могат да настъпят нарушения в обмяната на веществата и да се увредят органите. Причина за заболяването диабет може да е липсата на инсулин или нарушение в чувствителността на клетките към него – инсулинова резистентност.

Причини за диабет тип 2 или инсулинова резистентност

- генетична предразположеност, неправилен хранителен режим богат на въглехидрати и мазнини, злоупотреба с алкохол, затлъстяване, тютюнопушене и др..



Лошите навици в храненето, липсата на двигателна активност са фактори за развитие на диабет тип 2!

Инсулиновата резистентност и диабет тип 2 са обратими състояния, но за да се справите, трябва комплексен подход, включващ подходящ хранителен режим и физически упражнения.



Симптоми при инсулинова резистентност

- Висока кръвна захар
- Високи нива на инсулин
- Натрупване на мазнини основно в поязната област
- Сънливост и депресия
- Високо кръвно налягане
- Атеросклероза
- Високи триглицериди в кръвта.

Как да се справим?

Нашият екип ви предлага да направите въвеждащата анкета от сайта ни, <https://diabettip2.weebly.com/>

ако имате съмнения или вече знаете, че сте с повишена кръвна захар вие **МОЖЕТЕ** да предотвратите по-сериозно заболяване и увреждане на функцията на вътрешните органи като приемете нашето **ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО** за промяна на хранителния и двигателния режим!

ПРЕДИЗВИКВАМЕ ВИ!

Посетете сайта ни и се възползвайте от седмичните предизвикателства включващи здравословни рецепти със сезонни продукти. Заменете едно или две от храненията си с тези предложения.

Променете двигателната си активност! Оставете автомобила на паркинга и ходете пеша до работа!

ЗДРАВЕТО ВИ Е ВЪВ ВАШИТЕ РЪЦЕ! ПРИЕТЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО И ВИЖТЕ РЕЗУЛТАТА!