

Metabolički sindrom

www.PLIVAZdravlje.hr

Na portalu PLIVAZdravlje.hr donosimo niz jednostavnih alata koji vam mogu pomoći kod poremećaja povezanih s metaboličkim sindromom.

// BMI – INDEKS TJELESNE MASE

Izračunajte svoj indeks tjelesne mase i rizik od razvoja povezanih bolesti



// UPUTE ZA MJERENJE RAZINE ŠEĆERA U KRVI

Cilj dobre kontrole šećera u krvi jest sprječavanje komplikacija šećerne bolesti



// IZRAČUNAJTE DNEVNI ENERGIJSKI UNOS

Kalkulator kalorija izračunava potreban dnevni energijski unos



// JELOVNICI PO KALORIJAMA

Primjeri jelovnika za određeni energijski unos i broj obroka



// KAKO MJERITI KRVNI TLAK?

Pravilno mjerenje krvnog tlaka ključ je za dijagnozu i praćenje povišenoga krvnog tlaka



ZA VIŠE INFORMACIJA POSJETITE
PLIVAZDRAVLJE NA
WWW.PLIVAZDRAVLJE.HR



[fb.com/PLIVAZdravlje](https://www.facebook.com/PLIVAZdravlje)

Što je metabolički sindrom?

Metabolički sindrom je skupina metaboličkih poremećaja koji se očituju kao inzulinska rezistencija, nakupljanje masnog tkiva u području trbuha (abdominalna ili centralna pretilost), visoka razina kolesterola i povišen krvni tlak.