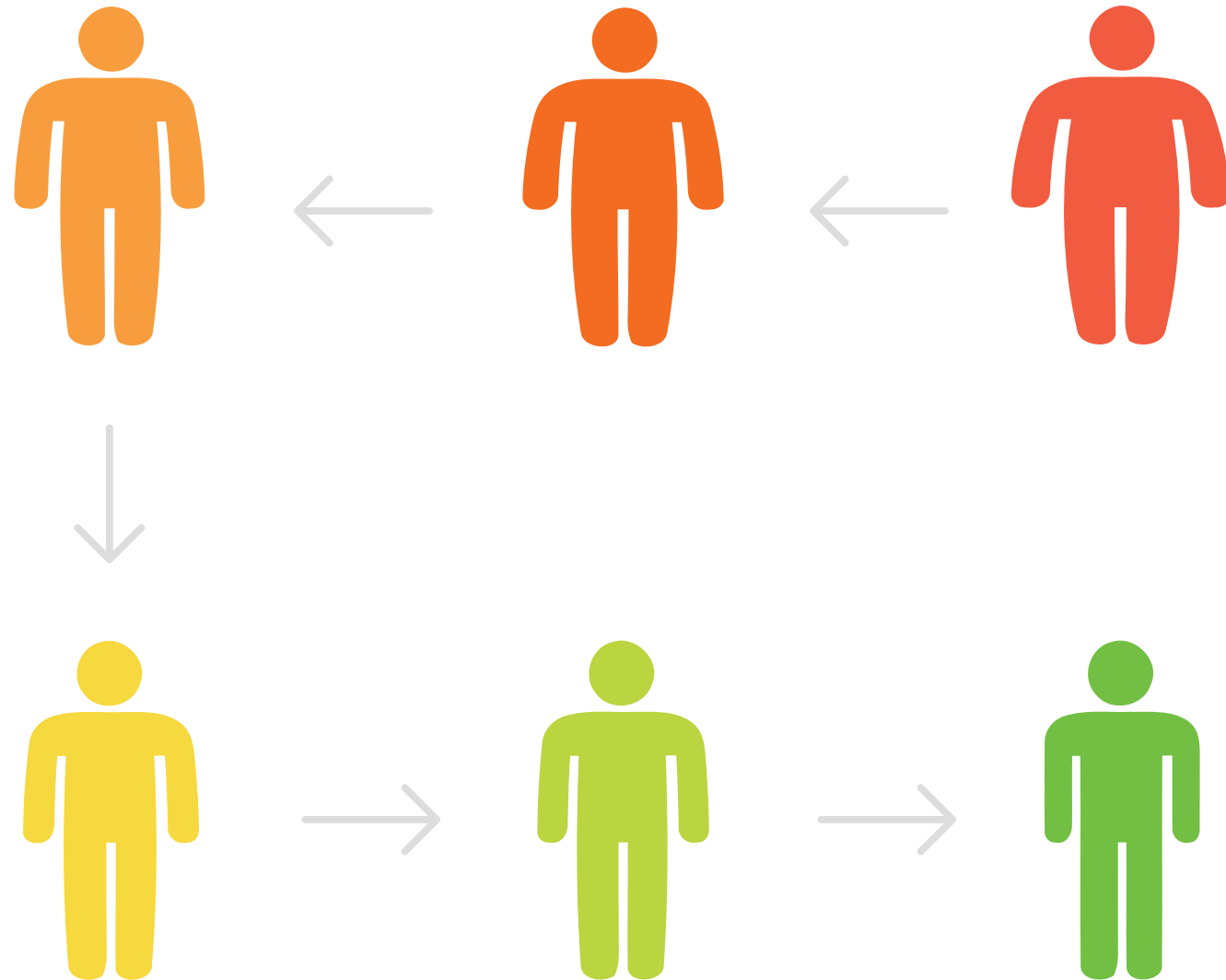




# Co zyskasz redukując nadmierną masę ciała?



Zmniejszenie masy ciała o 10 kg przyczynia się do:

- spadku stężenia glukozy we krwi o 30-50%
- poprawy parametrów profilu lipidowego:
  - spadku stężenia cholesterolu całkowitego o 10%
  - spadku stężenia cholesterolu LDL o 15%
  - spadku stężenia triglicerydów o 30%
  - wzrostu stężenia cholesterolu HDL o 8%
- spadku ciśnienia krwi o 10-20 mmHg



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywieniowej  
IŻŻ



Instytut  
Żywności  
i Żywienia



**NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

[www.NCEZ.pl](http://www.NCEZ.pl)