



**8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității**

**Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității  
4 martie 2026**

**Recomandări pentru a fi sănătos la locul de muncă**

Locul de muncă trebuie să fie un mediu care încurajează obiceiurile sănătoase, alimentația sănătoasă și un stil de viață activ.



**Recomandări pentru prevenirea creșterii în greutate**

Alegerea unor alimente cu un conținut redus de zahăr, grăsimi și calorii ajută la prevenirea obezității.

Gestionarea dimensiunii porțiilor este esențială pentru o alimentație responsabilă.

Integrarea legumelor, fructelor, cerealelor integrale și nucilor în alimentația zilnică susține un stil de viață sănătos.

Implicarea consecventă în activități fizice contribuie la controlul greutateii și la o stare generală de bine.



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită