

Ενδεικτικές απαντήσεις

α) Να αναφέρετε πέντε από τους κινδύνους:

- Σακχαρώδης διαβήτης
- Καρδιοπάθειες
- Υπέρταση
- Αναπνευστικές παθήσεις
- Αρθροπάθειες
- Χειρουργικοί κίνδυνοι
- Διάφορα είδη καρκίνων
- Παθήσεις της χοληδόχου κύστης
- Μειωμένη γονιμότητα, ανωμαλίες έμμηνου ρύσης, κίνδυνοι στην εγκυμοσύνη
- Μείωση ευκινησίας, ατυχήματα

β) Οι τρεις βασικές αρχές του Τριγώνου Απώλειας Βάρους είναι:

Η δίαιτα, η αλλαγή διατροφικών συνηθειών και τρόπου ζωής και η τακτική φυσική δραστηριότητα.