

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la société européenne a de plus en plus de difficultés à maintenir un poids santé. Les estimations sont plus que troublantes. Au cours des prochaines années, le nombre de personnes obèses devrait dépasser les 30 %. Une alimentation inadéquate est l'un des principaux facteurs contribuant au surpoids. Une alimentation incomplète, malsaine et déséquilibrée contribue également à l'apparition d'un certain nombre d'autres défauts.



Raisons pour lesquelles vous devriez prendre soin d'une alimentation saine!

Silhouette de corps plus attrayante. Le premier symptôme d'une alimentation déséquilibrée sont des défauts corporels. L'apparition de tissu adipeux montre rapidement nos faiblesses culinaires. Ignorer les kilogrammes [Regardez ici](#) accumulés peut entraîner l'apparition d'une obésité du 1er, 2e ou 3e degré.

Réduire les risques d'acné, de vergetures et de cellulite

Les personnes qui ont une alimentation déséquilibrée et irrégulière souffrent de nombreux défauts cutanés différents. L'acné, les vergetures et la cellulite sont caractéristiques des personnes obèses. Oui, ils peuvent être causés par un certain nombre d'autres facteurs, mais la recherche montre que la probabilité de leur apparition augmente lorsque nous ne nous soucions pas de ce que nous mangeons.



Réduire le risque de cancer

Le surpoids et l'obésité sont des conditions qui entraînent une augmentation significative du nombre de cellules dans le corps. Cela augmente à son tour le risque de cellules anormales. Les néoplasmes du système digestif sont extrêmement caractéristiques de l'obésité et du surpoids.

Réduire le risque de maladies cardiovasculaires

Trop de poids peut affaiblir considérablement le système cardiovasculaire. L'athérosclérose, l'hypertension artérielle ou même les blocages - tout cela peut être causé par un excès de graisse corporelle.



Réduction du ronflement et du SAOS

Saviez-vous que de mauvaises habitudes alimentaires favorisent le ronflement et l'apnée du sommeil ? Le surpoids provoque une pression sur le cou, ce qui peut restreindre la circulation de l'air. Seul le ronflement peut apparaître au début. Au fil du temps, cependant, la perturbation progressive peut conduire à des pauses respiratoires épisodiques.

Vitalité croissante

Une alimentation saine n'est pas seulement un risque moindre de diverses affections et maladies. C'est aussi une augmentation de la vitalité. Après tout, une alimentation saine et équilibrée conduit à une amélioration globale du travail du corps. Cela entraîne à son tour des forces accrues.