Roza Kanina

ВОДИЧ ЗА
ПОДДРШКА ПРИ КОНТРОЛА НА ТЕЛЕСНАТА ТЕЖИНА



Роза Канина ДООЕЛ

2026 година

СОДРЖИНА

ВОВЕД *2*

1. Балансирана исхрана **2**

2. Физичка активност **3**

3. Промена на животните навики **3**

УЛОГАТА НА РАСТИТЕЛНИТЕ ПРОИЗВОДИ *3*

ПРЕПОРАЧАНА УПОТРЕБА *4*

ИСХРАНА *4*

ВАЖНИ ПРЕПОРАКИ *5*

ВАЖНИ НАПОМЕНИ *5*

РЕФЕРЕНЦИ **6**

ВОВЕД

Прекумерната телесна тежина и дебелината претставуваат комплексна состојба на која влијаат повеќе фактори, вклучувајќи ги начинот на исхрана, физичката активност, генетската предиспозиција, хормоналниот статус, возраста, квалитетот на сонот и психолошките фактори.

Според Светската здравствена организација (WHO), прекумерната телесна тежина претставува значаен фактор на ризик за развој на бројни хронични незаразни заболувања, поради што контролата на телесната тежина треба да биде дел од долгорочен здрав начин на живот.

Природните растителни препарати можат да бидат дел од севкупниот пристап за одржување на нормална телесна тежина кога се користат во комбинација со соодветна исхрана, редовна физичка активност и здрави животни навики.

Контролата на телесната тежина се заснова на три меѓусебно поврзани принципи:

1. Балансирана исхрана

Се препорачува разновидна и нутритивно избалансирана исхрана богата со:

- зеленчук;
- овошје;
- интегрални житарки;
- мешунки;
- квалитетни извори на белковини;
- незаситени масни киселини.

Потребно е ограничување на внесот на:

- храна богата со заситени масти;
- додадени шеќери;
- високо преработени производи;
- прекумерен внес на сол.

2. Физичка активност

Редовната физичка активност претставува основен дел од контролата на телесната тежина. Се препорачува најмалку:

- 150–300 минути умерена аеробна активност неделно или
- 75–150 минути интензивна физичка активност,во согласност со препораките на Светската здравствена организација.

3. Промена на животните навики

Долгорочните резултати зависат од:

- редовен режим на исхрана;
- доволен сон;
- намалување на стресот;
- редовна физичка активност;
- постепено усвојување здрави навики.

УЛОГАТА НА РАСТИТЕЛНИТЕ ПРОИЗВОДИ

Растителните препарати традиционално се користат како дополнување на здравиот начин на живот.

Во зависност од нивниот состав, тие можат да придонесат за:

- поддршка на нормалната дигестивна функција;
- поддршка на нормалната функција на црниот дроб и жолчниот систем;
- поддршка на физиолошката елиминација на течности;
- одржување на нормалната гастроинтестинална функција;
- општа поддршка на организмот во рамките на здрав начин на живот.

Овие производи не се наменети за лекување, спречување или дијагностицирање на заболувања.

ПРЕПОРАЧАНА УПОТРЕБА

Во програмата, согласно индивидуалните потреби и препораките за употреба, може да се користат следните производи:

- **Фит Микс**
- **Хепато Микс 3/1**
- **Хепато Микс 4/1**
- **Преспанска Горчица**
- **Еликсир – Киселина од диви јаболка**

Подготовката и употребата на секој производ се вршат согласно упатството наведено за конкретниот производ.

Важно:
Да не се надминува препорачаната дневна количина за употреба.

ИСХРАНА

Во текот на програмата се препорачува разновидна, урамнотежена исхрана богата со:

- сезонски зеленчук;
- свежо овошје;
- интегрални житарки;
- мешунки;
- јаткасти плодови;
- риба;
- маслиново масло.

Се препорачува ограничување на:

- засладени пијалаци;
- слатки;
- индустриски преработена храна;
- прекумерен внес на алкохол.

Редовната хидратација е составен дел од здравиот начин на живот.

ВАЖНИ ПРЕПОРАКИ

Контролата на телесната тежина треба да биде постепена и индивидуално прилагодена.

Најдобри резултати се постигнуваат со комбинација од:

- здрав начин на исхрана;
- редовна физичка активност;
- доволен внес на течности;
- квалитетен сон;
- континуирано следење од здравствен работник кога тоа е потребно.

Растителните препарати можат да бидат дел од овој интегриран пристап, но не претставуваат замена за медицински третман кога тој е индициран.

ВАЖНИ НАПОМЕНИ

- Производите се додатоци во исхраната.
- Не се наменети за лекување, превенција или дијагностицирање на заболувања.
- Не се замена за разновидна и урамнотежена исхрана и здрав начин на живот.
- Да не се надминува препорачаната дневна доза.
- Да се чуваат надвор од дофат на деца.
- Бремените жени, доилките, лицата со хронични заболувања и лицата кои примаат терапија треба да се консултираат со лекар или фармацевт пред употреба.
- При појава на несакани реакции употребата треба да се прекине и да се побара совет од здравствен работник.

РЕФЕРЕНЦИ

1. World Health Organization (WHO). *Obesity and overweight*. WHO Fact Sheet. Updated 8 December 2025.
2. World Health Organization (WHO). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization; 2020.
3. World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. *What Are Healthy Diets? Joint Statement by FAO and WHO*. Geneva: WHO; 2024.
4. World Health Organization (WHO). *Healthy Diet*. WHO Fact Sheet.
5. World Health Organization (WHO). *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*. Geneva: World Health Organization; 2015.
6. World Health Organization (WHO). *Guideline: Sodium Intake for Adults and Children*. Geneva: World Health Organization; 2012.
7. European Parliament and Council of the European Union. *Directive 2002/46/EC of 10 June 2002 on the approximation of the laws of the Member States relating to food supplements*.
8. European Parliament and Council of the European Union. *Regulation (EC) No 1924/2006 of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods*.
9. European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monograph on Silybum marianum (L.) Gaertn., fructus*. EMA/HMPC/294187/2013.
10. Роза Канина ДООЕЛ. *Официјална веб-страница и интерна документација за составот, препорачаната дневна употреба и контролата на квалитетот на производите Фит Микс, Хепато Микс 3/1, Хепато Микс 4/1, Преспанска Горчица и Еликсир*. https://alternativna-medicina.com.mk