



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО



Заведующий отделом разработки,
реализации и мониторинга
корпоративных программ
Немошkalова



Почему врачи так настойчиво рекомендуют худеть?

Ожирение - не просто следствие набора дурных привычек, это - болезнь, и болезнь серьезная, провоцирующая развитие таких заболеваний как:

- **сахарный диабет,**
- **гипертония,**
- **инсульт,**
- **инфаркт миокарда,**
- **артроз,**
- **бесплодие.**



Что же надо делать?

Проблему избыточной массы тела следует решать, опираясь на причину ее появления.



Основные причины вызывающие появление лишнего веса:

- **Неправильное питание** — превышение максимального суточного каллоража, пристрастие к употреблению жирных, жаренных, мучных и синтетических продуктов неизбежно влечет за собой неприятные последствия в виде избыточной массы тела.
- **Низкая физическая активность** — малоподвижный образ жизни на фоне сидячей работы и отсутствие активного отдыха также негативно отражается на здоровье и фигуре.
- **Генетическая предрасположенность** — немаловажную роль в ожирении фигуры играет и наследственный фактор, который тем не менее можно скорректировать.
- **Гормональные расстройства** — эндокринный дисбаланс в организме является частой причиной появления лишнего веса и развития сложных форм ожирения.



- **Заболевания ЖКТ** — нарушения пищеварения могут приводить к появлению избыточных жировых отложений.
- **Вредные привычки** — слишком быстрое употребление пищи, пропуски или отказ от завтрака, еда перед телевизором, «заедание» плохого настроения большим количеством пищи, пагубное употребление алкогольных напитков и т.д.
- **Медикаментозное лечение** — на фоне проведенной терапии у некоторых пациентов могут возникнуть проблемы лишнего веса.



С чего начинать?



- ❖ Как ни банально это звучит - с **зарядки**, но комплекс физических упражнений должен соответствовать вашему возрасту *(необходима консультация специалиста. Врач ЛФК даст конкретные рекомендации по поводу спортивных тренировок учитывая Ваш возраст, массу тела, наличие тех или иных заболеваний)*.
- ❖ Одним из видов физических нагрузок являются пешие прогулки.
- ❖ Если до начала физических нагрузок Вы совсем мало двигались или же имеете более 20 кг лишнего веса, то начинать необходимо с ежедневных 10-15 минутных прогулок в комфортном для вас темпе, постепенно увеличивая их длительность до 40 минут.
- ❖ Не надо сразу начинать с интенсивного фитнеса, лучше ходьба на свежем воздухе или легкая гимнастика.
- ❖ В любом случае после физической нагрузки не должно возникать неприятных ощущений.
- ❖ Если физические нагрузки будут очень высокими и причинять дискомфорт, то подсознательно Вы будете стараться избегать их, переносить занятия на другой день, снижать темп и продолжительность тренировок.



ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Правильное питание базируется на следующих принципах:

❖ Разнообразие рациона.

Чтобы снизить вес, не нужно питаться только кефиром и огурцами! Меню должно быть вкусным, полезным, разнообразным.

❖ Дробность питания.

Суточную норму калорий необходимо разделить на три основных приема пищи и два перекуса. Завтрак – 30%, обед – 35%, ужин – 25%, два перекуса – 10%. Так организм не будет испытывать чувство голода.

❖ Правило «тарелки здорового человека».

Чтобы понять, сколько и каких продуктов надо съесть, возьмите тарелку и на одну половину положите овощи, на вторую половину – мясной или рыбный продукт и крупяной гарнир. Так вы сможете наглядно увидеть соотношение БЖУ.



Меню следует составлять, отталкиваясь от следующих принципов:

- ❖ Рацион должен базироваться на продуктах растительного происхождения.
- ❖ Каждый день на столе должны присутствовать овощи и фрукты, а также зелень. Причем в общей массовой доле их количество не должно быть менее 50%.
- ❖ Продукты должны быть богаты на витамины А, группы В, РР и Е. Обязательно нужно потреблять пищу, содержащую полиненасыщенные жирные кислоты.
- ❖ Кушать нужно часто, но небольшими порциями. Это позволит не растягивать желудочные стенки, а организм не будет тратить на переваривание пищи много энергии.
- ❖ Сразу после еды пить не следует. Должно пройти не менее получаса, прежде чем Вы выпьете тот или иной напиток.
- ❖ Необходимо следить за водным балансом. Ежедневно нужно выпивать не менее 1,5 литров чистой воды. Примерная норма рассчитывается по формуле:
30 миллилитров на килограмм веса.



- ❖ Белковые продукты обязательно должны присутствовать в меню каждый день. Упор следует делать на маложирной рыбе, морепродуктах, птице. Также можно готовить блюда из телятины и мяса кролика.
- ❖ Максимальный объем порции на один раз должен составлять 300 г.
- ❖ Меню должно быть сбалансировано: количество белков – 20%, количество углеводов – 35%.
- ❖ Чтобы избежать переедания, нужно тщательно пережевывать пищу, отказаться от перекусов на ходу. Если человек будет есть медленно, то насыщение наступит быстрее.
- ❖ Как известно, еда — это удовольствие. Так растяните его подольше! Не глотайте поспешно второпях. Хорошенько прожевывайте каждый кусочек. Возможно, если между сменой блюд пройдет 10-15 минут, Вы с легкостью сможете отказаться от продолжения обеда или сладкого десерта.
- ❖ Если в Вашу привычку входит поздний ужин, начинайте постепенно сдвигать время приема пищи на более раннее время, каждый день на 10-15 минут.



Худеем комфортно

Зачастую тяжело сразу отказаться от многолетних привычек и пристрастий.

- ❖ Не стоит сразу садиться на жесткую диету, отказывая себе во всем.
- ❖ Начинайте постепенно — для начала откажитесь от двух-трех своих любимых блюд (*мороженое, торты, шоколадные конфеты*). Потом к списку запрещенных продуктов можно постепенно добавить и другие продукты с высоким содержанием жира.
- ❖ В неделю без вреда для здоровья можно терять не более килограмма веса. Хотя этот процесс будет длительным, он позволит избежать срывов и обострения различных заболеваний.

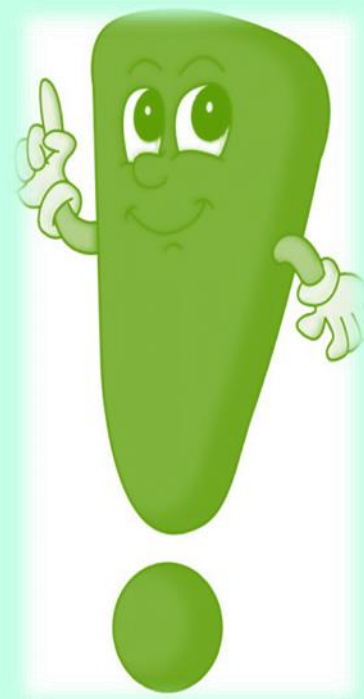


ХУДЕЕМ КОМФОРТНО

Не нужно отказывать себе во всем, чтобы сбросить пару лишних килограммов. Есть приятный путь.

- ❖ Кладите любимые кушанья на небольшую тарелку, причем, чем меньше она будет, тем лучше. Зрительно вам может показаться, что вы съели большую порцию.
- ❖ Заправляй салаты только обезжиренной сметаной – на 100 г готового салата вы получите выигрыш в 150 ккал и 20 г жира.
- ❖ Используйте для жарки вместо сливочного масла растительное, а лучше всего - оливковое.
- ❖ Жирные сорта сыра замените куда менее калорийными пармезаном или брынзой.

*Помните, для снижения веса 80% это правильное питание,
20% - физические нагрузки.*



Правила сна

Хороший обмен веществ невозможен без полноценного сна (мелатонин - гормон сна является жиросжигателем).

Если отдыха недостаточно, гормональный баланс нарушается, а потребность в пище повышается.

- ❖ Ложиться спать надо не позднее 22.30.
- ❖ Продолжительность сна должна составлять не менее 7- 8 часов.
- ❖ Спать надо в хорошо проветриваемой комнате со свежим воздухом, при температуре +19 градусов.
- ❖ Ночной сон должен протекать в полной темноте.
- ❖ Избегайте попадание ярких лучей на кожу или в глаза.
- ❖ Нельзя спать с включенным светом или ночником.
- ❖ В некоторых случаях возможно использование ночной маски.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотические препараты) имеет следующие положительные последствия:

- ❖ Вес придет в норму, если вы перейдете на правильное питание, автоматически улучшится метаболизм. Также нормализуется работа желудочно-кишечного тракта.
- ❖ При отказе от алкоголя улучшится состав крови, так как печень сможет работать в полную силу и полноценно фильтровать кровь. Нормализуется уровень артериального давления.
- ❖ Если бросить курить, постепенно очистятся легкие, пройдет кашель, снизится частота заболеваний простудного характера. Риск развития инсульта или инфаркта снизится до минимума. Самочувствие станет отличным, по утрам вы будете просыпаться бодрым и полным сил.
- ❖ При отказе от наркотических средств жизнь измениться кардинально. Питание головного мозга нормализуется, пройдут головные боли, агрессия, боли в мышцах, наладятся отношения в семье, нормализуется настроение, жизнь вновь приобретет яркие краски.



Заключение

Помните!

- ❖ Любая диета обязательно должна быть разнообразной, особенно при похудении.
- ❖ Однокомпонентное меню не позволит сбалансировать прием всех необходимых минералов, витаминов и макроэлементов, что рано или поздно приведет к истощению и стрессовому состоянию организма, а также может спровоцировать развитие многих хронических заболеваний.
- ❖ Чаще готовьте себе разнообразные блюда, балуйте себя вкусными фруктами и не забывайте, что **здоровый образ жизни – это залог красоты и долголетия!**

Будьте здоровы!

