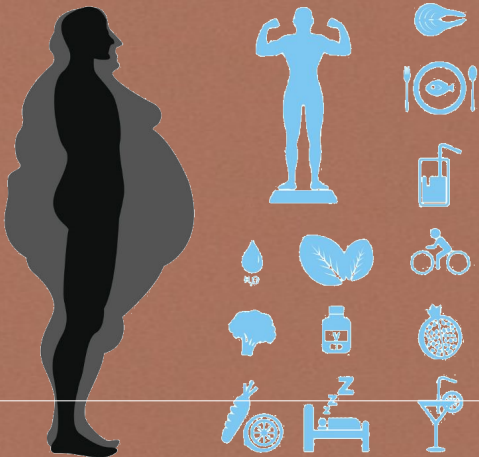


За это стоит бороться!

Ожирение—это хроническое заболевание требующее длительного лечения, направленного на стабильное снижение массы тела, уменьшение частоты сопутствующих заболеваний.

Девять плюсов, которые вы приобретете в результате снижения избыточного веса:

1. Снизится повышенное артериальное давление.
2. Сердце будет работать более экономично, потому что нормализуется частота пульса.
3. Улучшится липидный профиль крови: снизится «плохой» холестерин.
4. При наличии сахарного диабета сахар крови уменьшится.
5. Улучшится работа органов пищеварения.
6. Уменьшится нагрузка на позвоночник, суставы, вены.
7. Повысится самооценка, работоспособность, физическая активность.
8. Улучшится психологический статус, появится чувство стабильности, оптимизм .
9. Появится мотивация к закреплению полученного результата.



ПОМНИТЕ!

Любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

Наш адрес:

г. Горно-Алтайск,
пр-т Коммунистический, 89

Контактный телефон:

8 (388-22) 6-30-79

E-mail:

aura-kcson@yandex.ru

Наш сайт в сети Интернет:

<http://aura-kcson.ru>

Автономное учреждение Республики Алтай
«Комплексный центр социального
обслуживания населения»



ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ



г. Горно-Алтайск, 2022

Профилактические меры

Для предупреждения ожирения необходимо вести здоровый образ жизни, что обязательно включает:

- **Регулярные физические упражнения** (быстрая ходьба, плавание, катание на велосипеде, лыжные прогулки и др.)
- **Изменение рациона питания на белково-растительный** (продукты с низким содержанием жира, сахара и соли с высоким содержанием клетчатки— фрукты, овощи, цельно-зерновой хлеб и каши)
- **Разгрузочные дни.**
- **Контроль массы тела** не реже 1 раза в 1-2 недели.

Способствующие факторы

Ожирению часто способствуют депрессия, стресс, сложные жизненные ситуации. Поэтому залогом сохранения фигуры, а главное здоровья, станет восстановление душевного равновесия.

Необходимо по возможности избегать любых травмирующих ситуаций . В сутки нужно спать не менее 6-8 часов. По возможности находить время в середине рабочего дня хотя бы 15 минут посидеть в покое и расслабиться.

Важна профилактика ожирения у людей, если они ведут малоподвижный образ жизни. Людям, обладающим склонностью к полноте, необходимо с раннего возраста отказаться от избыточного питания.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровые масла
Умеренно используйте здоровые масла для готовки и заправки салатов.

Ограничьте сливочное масло.

Исключите трансжиры (маргарины, дешёвую магазинную выпечку, которая их содержит).

Здоровый белок
Старайтесь включать в свой рацион продукты животного происхождения, богатые белком (рыба, курица, яйца, творог, сыр, соевые продукты).

Овощи
Крупные порции овощей и фруктов (картофель, капуста, морковь, кабачки, лук, помидоры, свекла, кукуруза, редис, баклажаны, брокколи, цветная капуста, морковь, лук, кабачки, огурцы, помидоры, капуста, морковь, лук, кабачки, баклажаны).

Цельнозерновые
Систематически употребляйте продукты из цельнозерновой пшеницы, овсяные хлопья, гречку, рис, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из цельнозерновой муки.

Фрукты и ягоды
Свежие фрукты и ягоды (яблоки, груши, бананы, апельсины, лимоны, клубника, малина, ежевика, вишня, сливы, абрикосы, персики, груши, яблоки, бананы, апельсины, лимоны, клубника, малина, ежевика, вишня, сливы, абрикосы, персики).

Правило здорового рациона:

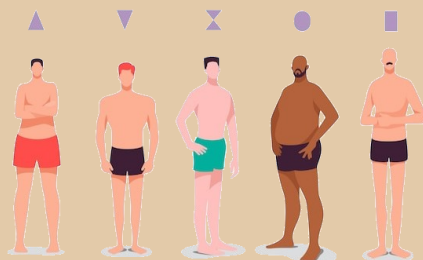
- Около половины объёма вашего питания должны занимать овощи, фрукты и ягоды (с упором на овощи)
- вторую половину – примерно поровну продукты, богатые белком и цельнозерновые, полезные источники углеводов.

Ограничьте:

- ✓ молоко до 1-2 стаканов в день;
- ✓ соки до 1 стакана в день;
- Исключите(!) сладкие газировки.

Полнеть—это стареть, не только внешние изменения. Избыточная масса тела влияет на продолжительность жизни, укорачивая на 10-15 лет.

Масса тела человека зависит в первую очередь от типа телосложения, пола, возраста, служит относительным показателем физического развития человека и состояния его здоровья.



Для того, чтобы сохранить фигуру красивой, а здоровье крепким, надо постоянно следить за массой тела. Самый простой и доступный метод определения должной массы тела является рост-весовой показатель (ИМТ).

Формула ИМТ = вес (в килограммах) : (рост (м))²

Норма = 18,5-24,9

ИМТ—выше 30— ОЖИРЕНИЕ