

Другие способы сделать физическую активность частью своей повседневной жизни:

- Выходите на одну остановку раньше, чем Вам нужно;
- Поднимайтесь по лестнице пешком;
- Танцуйте под энергичную музыку.

Привлекайте к совместному, активному отдыху домочадцев и друзей. Играйте в бадминтон, волейбол, баскетбол; вместе отправляйтесь на велосипедную или лыжную прогулку. Такие занятия не только помогают снизить вес, но и дают возможность чаще общаться с друзьями, стать положительным примером для детей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

- Обязательно завтракайте.
- Ешьте когда действительно голодны, а лучше всего принимайте пищу всегда в одно и то же время.
- Когда почувствуете сильный голод, съешьте что-нибудь низкокалорийное, например, яблоко, выпейте чай с лимоном или стакан воды.
- Планируйте с вечера, чем Вы будете питаться на следующий день.
- Постоянные перекусы бутербродами или чай с печеньем лучше заменить хотя бы одним, но полноценным обедом.
- Учитесь говорить «нет» на уговоры «съесть ещё кусочек».
- Не ешьте «за компанию», если уже сыты.
- Не бойтесь оставить еду на тарелке, если её оказалось больше, чем нужно для насыщения.
- Не «заедайте» плохое настроение и стресс. От привычки есть, чтобы себя подбодрить, утешить, поднять настроение, очень трудно избавиться.
- Не разговаривайте во время еды, ешьте медленно, тщательно пережёвывая пищу.
- Не ходите в магазин голодными. Покупайте продукты по ранее составленному списку.
- Не ешьте перед телевизором, компьютером или за чтением.

Снижение избыточного веса даже на 5-10% способствует:

- Снижению повышенного артериального давления на 10 мм рт. ст.;
- Снижению избыточного сахара и холестерина в крови;
- Снижению риска преждевременной смерти на 20%.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
г. ЕКАТЕРИНБУРГ, ул. КАРЛА ЛИБКНЕХТА 8 «Б»

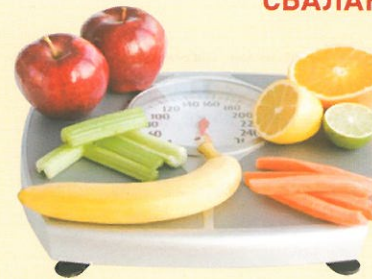
СОВЕТЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

ВЫ ХОТИТЕ ИМЕТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС?

Значит Вы – участник программы снижения веса, которая включает в себя:

- сбалансированное питание;
- регулярную физическую активность;
- контроль пищевого поведения и аппетита.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



Если у Вас избыточный вес или ожирение, то, скорее всего, Вы потребляете с пищей больше калорий (энергии), чем расходуете. Как же избавиться от лишних калорий в питании?

Прежде всего, необходимо сократить количество жирных продуктов: майонеза, маргарина, сливочного масла, сливок, сосисок, сарделек, колбасы, чипсов, гамбургеров, картошки жаренной и фри, рыбных консервов в масле, глазированных сырков, плавленого сыра, сгущённого молока, мороженого, паштета, выпечки, халвы.

По калорийности алкоголь занимает второе место после жиров, поэтому «пивной живот» - это не выдумка. Лучше всего полностью отказаться от употребления алкогольных напитков, в крайнем случае, сократить частоту приема и дозу до минимума.

Ещё один «подводный камень» избыточной калорийности пищи – сладости и выпечка.

Основой здорового питания являются зерновые, фрукты и овощи. Кроме того, для поддержания мышечной массы и укрепления иммунной системы Вы регулярно должны получать белок, как животного, так и растительного происхождения. В рационе всегда должны быть молочные продукты, яйца, нежирная рыба и мясо; продукты, богатые растительным белком: бобовые (горох, фасоль, чечевица), продукты из сои, грибы.

УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Регулярная физическая активность помогает поддерживать вес на оптимальном уровне, «сжигая» лишние калории. Кроме того, физическая активность способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Увеличивать активность следует постепенно. Тем, кто ведёт сидячий образ жизни, лучше всего начинать с обыкновенной ходьбы по 30 минут 3 раза в неделю. Затем постепенно увеличивать продолжительность и частоту прогулок. Через 1-2 месяца и только после потери нескольких килограммов можно переходить к быстрой ходьбе.