

## **ДРУГИЕ СПОСОБЫ СДЕЛАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ЧАСТЬЮ СВОЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:**

- При поездке на общественном транспорте выходите на одну остановку раньше, чем Вам нужно;
- Не пользуйтесь лифтом, поднимайтесь по лестнице пешком;
- Танцуйте под энергичную музыку;
- Играйте с домочадцами и друзьями в активные игры.

## **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК**

- Обязательно завтракайте.
- Ешьте когда голодны, принимайте пищу в одно и то же время.
- Избегайте “перекусов” ланируйте с вечера, чем Вы будете питаться на следующий день.
- Учитесь говорить «нет» на уговоры «съесть еще кусочек».
- Не ешьте «за компанию», если уже сыты.
- Не бойтесь оставить еду на тарелке, если ее оказалось больше, чем нужно для насыщения.
- Не «заедайте» плохое настроение и стресс.
- Не разговаривайте во время еды, ешьте медленно, тщательно пережевывая 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?

3 составляющих успеха:

- сбалансированное питание;
- регулярная физическая активность;
- контроль пищевого поведения и аппетита.

## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Если у Вас избыточный вес или ожирение, то, вероятнее Вы потребляете с пищей больше калорий (энергии), чем расходуете.

- **Необходимо сократить количество жирных продуктов:** майонеза, сливочного масла, сливок, сосисок, колбасы, чипсов, гамбургеров, жареного картофеля, сгущенного молока, мороженого, выпечки.
- **Полностью отказаться от употребления алкогольных напитков или сократить частоту приема и дозу до минимума.** По калорийности алкоголь занимает второе место после жиров, поэтому «пивной живот» - это не выдумка.
- **Ограничить сладости:** помимо сахара они содержат жиры, то есть, калорийны вдвойне.



**Основой здорового питания** являются зерновые, фрукты и овощи. Для поддержания мышечной массы и укрепления иммунной системы вы регулярно должны получать белок животного и растительного происхождения. В рационе должны быть молочные продукты, яйца, нежирные мясо и рыба, бобовые, грибы.

## УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Регулярная физическая активность помогает поддерживать вес на оптимальном уровне, «сжигая» лишние калории.

Физическая активность способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Увеличивать активность следует постепенно.

Рекомендуемая норма - не менее 150 минут в неделю.