

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ИЗМЕНИТЕ СВОИ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



1. Уменьшите калорийность питания на 500-1000 ккал в сутки, это приведет к снижению массы тела на 0,5-1,0 кг в неделю.
2. Сократите потребление калорийных продуктов: кондитерских изделий, алкоголя, сахара.
3. Включайте в свой ежедневный рацион разнообразные продукты: злаковые, овощи и фрукты, нежирное мясо и рыбу, молоко и другие молочные продукты.
4. Принимайте пищу 3 раза в день небольшими порциями.
5. Ешьте медленно, хорошо пережевывая пищу.
6. Не заедайте стресс, плохое настроение и скуку.
7. Не покупайте продукты в состоянии голода.

! *Считайте калории на takzdorovo.ru (www.takzdorovo.ru -> Сервисы -> Мои продукты)*

СТАНЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ



Будьте физически активны каждый день. Отдайте предпочтение ходьбе, не менее 40 минут в день. Проходите пешком хотя бы часть пути в нужном темпе на работу и с работы, вместо лифта пользуйтесь лестницей, возьмите себе за правило обходить здания с дальнего угла, выполняйте утреннюю и производственную гимнастику и т.д.

Другими предпочтительными видами физической активности являются: плавание, бег, лыжи, велосипедные прогулки.

Найдите место для физической активности в повседневной деятельности!

Результатом Ваших усилий станет не только снижение массы тела, но и вера в себя, энергичность и радость жизни.



! *Заведите свой **Дневник движения** на takzdorovo.ru (www.takzdorovo.ru -> Сервисы -> Дневник движения)*

Узнай о своём здоровье больше!



ПОСЕТИТЕ ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

- **ОГБУЗ «Медико-санитарная часть № 2»**
г. Томск, ул. Бела Куна, 3, тел.: 64-45-47
- **ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница»**
г. Томск, ул. Ив. Черных, 96, стр. 1, тел.: 64-39-60
- **ОГАУЗ «Межвузовская поликлиника»**
г. Томск, ул. Киевская, 74, тел.: 55-35-48

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- **ОГАУЗ «Областная детская больница»**
г. Томск, пр. Кирова, 14а, каб. 103, тел.: 90-97-36

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ:

- здоровое-питание.рф
- takzdorovo.ru/pitanie

ПОСЕТИТЕ ШКОЛУ ЗДОРОВЬЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»:

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: 65-02-16,
profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Контролируйте свою массу тела



Консультация специалиста



Стабильный нормальный вес (масса) тела – важнейший показатель здоровья и благополучия организма. Избыточная масса тела и ожирение, при которых жировые запасы превышают нормальные, представляют опасность для здоровья. Между этими двумя состояниями существуют не только различия в весе – ожирение представляет собой более серьёзную проблему.

Избыточная масса тела является одним из важнейших факторов риска артериальной гипертензии. Полные люди страдают повышением артериального давления в 3-4 раза чаще, чем люди с нормальной массой тела. Каждый лишний килограмм веса повышает артериальное давление в среднем на 1-2 мм рт. ст. Кроме того, у полных людей быстрее развивается атеросклероз – сужение кровеносных сосудов, что, в свою очередь, вновь неблагоприятно сказывается на артериальном давлении. Также ожирение является причиной развития онкологии и бесплодия.

ОЦЕНИТЕ СВОЙ ВЕС



Лучший способ распознать избыточный вес – рассчитать индекс массы тела (ИМТ).

Он равен весу (в килограммах), делённому на рост (в метрах), возведённый в квадрат:

$$\text{ИМТ (кг/м}^2\text{)} = \frac{\text{ВЕС (кг)}}{(\text{РОСТ (м)})^2}$$

Например:

$$79 \text{ кг} / (1,7 \text{ м} * 1,7 \text{ м}) = 27,3 \text{ кг/м}^2.$$

Следите за своим Графиком веса на [takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) (www.takzdorovo.ru -> Сервисы -> График веса)

Знание своего индекса массы тела позволит Вам оценить, относитесь ли Вы к группе риска для здоровья и своевременно предпринять соответствующие меры.

ИМТ (кг/м ²) для европейцев	ИМТ (кг/м ²) для азиатов	Категория	Риск для здоровья
<18,5	<18,5	Дефицит массы тела	У Вас пониженный вес. Вам следует поправиться, т.к. недостаток веса также вызывает проблемы со здоровьем.
18,5-24,9	18,5-22,9	Здоровый вес	Поддерживайте свой вес в этом диапазоне.
25,0-29,9	23,0-27,4	Избыточная масса тела	Риск для здоровья невыраженный, но следует подумать о физических упражнениях и диете.
30,0-39,9	27,5-37,4	Ожирение	Риск ухудшения здоровья – показаны диета, физические упражнения, психотерапия.
≥40,0	≥37,5	Выраженное ожирение	Высокий риск осложнений, обусловленных ожирением. Следует незамедлительно обратиться к врачу для разработки индивидуальной программы снижения веса.

ИЗМЕРЬТЕ СВОЮ ТАЛИЮ



Локализация и распределение жировой ткани являются важными факторами, определяющими риск для здоровья. Избыточное накопление жира в области груди и живота (верхний тип ожирения – **тип «яблоко»**) представляет больший риск для здоровья, чем накопление жира в области бёдер (нижний тип ожирения – **тип «груша»**). Избыточное накопление жира в области живота связано с риском развития артериальной гипертензии, сахарного диабета и ишемической болезни сердца.

Измерьте свою талию обычной сантиметровой лентой на уровне пупка. Если её окружность у мужчин превышает 102 см, а у женщин 88 см – это серьёзный повод задуматься о здоровье. Следует насторожиться и в том случае, если окружность талии у мужчин превышает 94 см, а у женщин – 80 см, потому что это является признаком висцерального (внутрибрюшного) ожирения.

Если для Вас характерно распределение жировой ткани в организме по верхнему типу (тип «яблоко»), в этом случае необходимо более тщательно контролировать массу тела и при её повышении не откладывать меры по нормализации веса.



ОТКУДА БЕРУТСЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ?



В подавляющем большинстве случаев лишний вес появляется как результат современного образа жизни – нерационального питания, низкой физической активности и нездоровых поведенческих стереотипов. Полнота начинается тогда, когда получаемая организмом с пищей и расходуемая им энергия не уравновешиваются. Излишки энергии начинают откладываться в виде жировой ткани.

Как правило, накопление жировых запасов происходит постепенно между 20 и 50 годами. С возрастом потребность в поступлении энергии с пищей уменьшается, так как после 30 лет скорость обменных процессов в организме снижается примерно на 7-10% каждые 10 лет.

С ЧЕГО НАЧАТЬ СНИЖЕНИЕ ВЕСА



Шаг 1. Проанализируйте собственные причины избыточной массы тела. Начните ежедневно вести Дневник питания, продолжайте это делать, по крайней мере, неделю.

Шаг 2. Оцените, сколько энергии Вы получаете с пищей и подсчитайте Ваши повседневные энергозатраты. Используйте для этого специальные таблицы энергозатрат. Более подробную информацию Вы можете узнать, перейдя по ссылке: <http://docs.cntd.ru/document/1200076084>

Шаг 3. Поставьте реальную цель и начните действовать. Избыточный вес тела – это результат образа жизни. Оздоровите свои пищевые привычки, станьте физически активным и измените свой психологический настрой. Но помните, что безопасный темп похудения – не более 0,5-1 кг в неделю.

Название продуктов или блюд	Кол-во/размер порции	Время приёма пищи	Место приёма пищи	Эмоциональное состояние

Заведите свой Дневник питания на [takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) (www.takzdorovo.ru -> Сервисы -> Дневник питания)