

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1

ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ

- избыточная калорийность пищи (много животных жиров и быстрых углеводов);
- низкая физическая активность.

2

К КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ОЖИРЕНИЕ

- гипертония; • инсульт; • инфаркт;
- сахарный диабет; • онкология; • артроз;
- эректильная дисфункция; • бесплодие.



ПОМНИТЕ, ХУДЕЮТ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЗА СТОЛОМ!



3

НАЧНИТЕ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО И РАЗНООБРАЗНО

- не менее 500 грамм овощей и фруктов в день (за исключением картофеля);
- принимайте пищу 3-5 раз в день небольшими порциями; • последний приём пищи должен быть за 3-4 часа до сна; • соблюдайте принцип «здоровой тарелки».

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

- занимайтесь физической активностью не менее 150 минут в неделю и ежедневно проходите 10000 шагов; • выбирайте аэробные виды физической активности на свежем воздухе - ходьба, бег, плавание, велосипед.

4

ДЛЯ НАЧАЛА САМОСТОЯТЕЛЬНО УЗНАЙТЕ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛИШНЕГО ВЕСА ИЛИ ОЖИРЕНИЯ?

Измерьте окружность талии

- ▲ у женщин в норме 88 см
- ▼ у мужчин не более 102 см

Увеличенная окружность талии - признак наиболее опасного ожирения - **ОЖИРЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ**. Это повод для срочного снижения веса.

5

ПРИНЦИП ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ



Конфеты шоколадные
1 шт - 12 г
70 ккал
700 шагов

Сосиска
1 шт - 50 г
125 ккал
1250 шагов

Газированный напиток
0,5 литра
210 ккал
2100 шагов

Картофель фри
90 г
240 ккал
2400 шагов

Гамбургер
96 г
255 ккал
2550 шагов

Чипсы
85 г
480 ккал
4800 шагов

Шоколадный торт
кусочек 125 г
500 ккал
5000 шагов

