



## ТРИ КИТА СНИЖЕНИЯ ВЕСА



Худейте медленно, постепенно – это даст положительный результат и не приведет к нарушению нормальной работы органов и систем, и позволит избежать рецидива набора веса.

**Цели снижения веса** 5 – 15% от исходной массы тела в течение 3 – 6 месяцев, далее – удержание веса. Если у Вас избыточный вес или ожирение, раз в год сдавайте анализ крови на общий холестерин и его фракции, триглицериды и глюкозу, контролируйте артериальное давление.

Как рассчитать суточную калорийность рациона питания, необходимую для снижения веса?

Для этого из полученной величины калорийности суточного рациона уменьшите **на 20% (500 - 600 ккал), тогда вы начнете снижать вес.**

Если Ваш фактический рацион питания превышает 3000 ккал в сутки, снижайте потребление пищи постепенно - на 300 – 500 ккал в неделю до достижения рассчитанной индивидуальной нормы калорий. •

**Правило тарелки** – это принцип, который больше придется по душе тем, кому подсчет калорий кажется мучительным и долгим путем к похудению; кому не нравится взвешивать каждый продукт перед тем, как отправить его в рот; а также тем, кто не любит вести дневник питания.

**Правило тарелки** поможет добиться нужного вам результата и увидеть на весах желаемую и долгожданную цифру.

### Рассчитайте физиологический суточный расход энергии по формуле

**для женщин:** 18–30 лет:  $(0,0621 \times \text{вес в кг} + 2,0357) \times 240$  31–60 лет:  $(0,0342 \times \text{вес в кг} + 3,5377) \times 240$  старше 60 лет:  $(0,0377 \times \text{вес в кг} + 2,7546) \times 240$

**для мужчин:** 18–30 лет:  $(0,0630 \times \text{вес в кг} + 2,8957) \times 240$  31–60 лет:  $(0,0484 \times \text{вес в кг} + 3,6534) \times 240$  старше 60 лет:  $(0,0491 \times \text{вес в кг} + 2,4587) \times 240$

Если Вы ведете малоподвижный образ жизни, полученную величину умножьте на **1,1**, при умеренной физической активности – **на 1,3**, при физической работе или активных занятиях спортом – **на 1,5**.

Ключ к успешному снижению веса – сочетание рационального сбалансированного питания с активным образом жизни (не менее 150 минут в неделю). Интенсивность выбираем по физической форме.

— Умеренная физическая активность — это уровень физической активности(ФА), который оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например: ходьба, плавание, езда на велосипеде — Интенсивная физическая активность — это уровень ФА, который вызывает появление пота, например, при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

1. 50% Самую большую часть тарелки должны занимать овощи. Овощи сами по себе низкокалорийные, богаты на витамины, минеральные вещества и самое главное клетчатку
2. 20-25% Сложные углеводы: цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, немного картофеля, хлеба.
3. 20-25% Белок – обязательный компонент рационального и сбалансированного питания, поэтому согласно правилу тарелки белковая пища должна занимать ¼ вашей тарелки.