

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС: ЧТО ДЕЛАТЬ?

ВЕЧНАЯ ПРОБЛЕМА – ЛИШНИЙ ВЕС

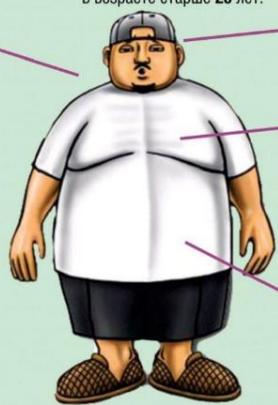
В РФ избыточный вес имеют **15% мужчин** и **28,5% женщин** в возрасте старше **20 лет**.



В кризис люди стали больше толстеть: они едят фастфуд и пьют газировку.



Если есть перед телевизором, то жизнь сократится на 5 лет.



Избыточный вес, приобретённый до 30 лет, снижает умственные способности и приводит к сабоумию.



БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!

Сердечные приступы, тахикардия и другие проблемы с работой сердца, характерные для многих полных людей, возникают из-за некорректной работы гена аппетита FTO.



Лишний вес отнимает у человека 8 лет жизни.



Человек без лишнего веса становится счастливее и лучше спит.

Эксперты подсчитали, что количество людей с лишним весом в 2,5 раза больше, чем число страдающих от недоедания.

Осложнения ожирения



Инсульт



Артериальная гипертензия



Сердечная недостаточность



Рак

Цирроз печени



Заболевания органов пищеварения



Артрит



Сахарный диабет



Не откладывайте на завтра! Увеличьте свою активность сегодня!

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА:

- **Постановка реалистичных целей:** снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
 - **Ведение пищевого дневника**
 - **Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки**
 - **Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалосодержащих продуктов**
 - **Ограничение соли, острых закусок, соусов**
 - **Увеличение потребления овощей и фруктов**
 - **Дробное питание малыми порциями**
 - **Увеличение физической активности**
- В части случаев:**
- Психотерапия
 - Лекарства для снижения массы тела
 - Бариатрическая хирургия

ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ

