

## ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС: ЧТО ДЕЛАТЬ?

### ВЕЧНАЯ ПРОБЛЕМА – ЛИШНИЙ ВЕС

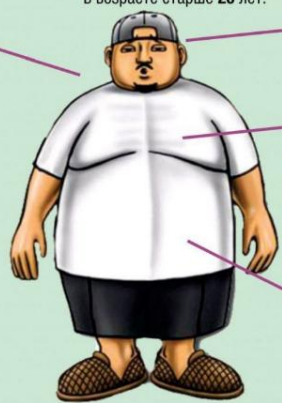
В РФ избыточный вес имеют **15% мужчин** и **28,5% женщин** в возрасте старше **20 лет**.



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

