



## Ожирение – опасно для здоровья!

Ожирение — это серьезное хроническое заболевание, которое существенно повышает риск развития:

- сердечно-сосудистых заболеваний
- сахарного диабета 2 типа
- заболеваний легких и остановки дыхания во сне (апноэ)
- неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП)
- заболеваний суставов
- бесплодия
- рака молочной железы, толстого кишечника, желудка и др.

Рассчитайте свой индекс массы тела и оцените окружность талии:  
ИМТ = масса тела (кг) / рост в метрах в квадрате

Если ваш ИМТ >30 кг/м<sup>2</sup>, а талия >94 см (муж) или >80 см (жен) — обратитесь к врачу, пройдите Школу здоровья или консультацию в Центре здоровья!

Снижение массы тела даже на 5% от исходной уже значительно улучшит ваше здоровье!

    



## Что важно помнить о питании при ожирении

- Диеты не работают в долгосрочной перспективе! Вес вернется, как только вы прекратите соблюдать диету.
- Важно постепенно, но навсегда переосмыслить свои пищевые привычки и относиться к еде, чтобы не только снизить вес, но и удержать достигнутые результаты.
- Важно питаться регулярно и не голодать. Недопустимо не есть целый день и затем наедаться на ночь! Прием пищи вечером — не позднее чем за 3 часа до сна.
- Уменьшайте объем порционной порции.
- Снижайте калорийность, необходимо сохранить многообразие и полноценность рациона.
- Если испытываете жажду — пейте воду, а не сладкие напитки!
- Не заедайте проблемы или усталость.
- Исключите из рациона продукты с высоким содержанием жиров, добавленных сахаров и соли!
- Завершите дневник питания, как метод самоконтроля, который поможет оценить и скорректировать рацион.

    

Праздники — это не только радость и встречи, но и обилие вкусной еды. Чтобы после застолий не чувствовать тяжести и не переживать за фигуру, важно соблюдать несколько простых правил.

**Не голодайте перед застольем.** Пропущенный завтрак или обед приведут к тому, что за столом вы съедите гораздо больше, чем планировали. Лучше перекусите чем-то лёгким: йогуртом, овощами или кашей.

**Выбирайте еду осознанно.** Осмотрите весь стол и решите, что действительно хотите попробовать. Не обязательно пробовать каждое блюдо — выбирайте только самое любимое.

**Соблюдайте правило тарелки.** Половину вашей тарелки должны занимать овощи и зелень, четверть — белковые продукты (мясо, рыба, птица), и ещё четверть — сложные углеводы (картофель, рис, хлеб).

**Не забывайте про воду.** Пейте достаточно чистой воды между приёмами пищи. Это поможет избежать обезвоживания и снизит риск переедания.

**Ограничьте сладкое и алкоголь.** Сладости и спиртные напитки — главные источники лишних калорий. Попробуйте заменить их фруктами, ягодами или морсами.

**Двигайтесь!** После еды не спешите садиться за телевизор или телефон. Прогуляйтесь на свежем воздухе, поиграйте в активные игры — это улучшит пищеварение и поднимет настроение.

*Пусть ваше застолье будет вкусным, лёгким и полезным!*