

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

### ИЗМЕНИТЕ СВОИ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



1. Уменьшите калорийность питания на 500-1000 ккал в сутки, это приведет к снижению массы тела на 0,5-1,0 кг в неделю.
2. Сократите потребление калорийных продуктов: кондитерских изделий, алкоголя, сахара.
3. Включайте в свой ежедневный рацион разнообразные продукты: злаковые, овощи и фрукты, нежирное мясо и рыбу, молоко и другие молочные продукты.
4. Принимайте пищу 3 раза в день небольшими порциями.
5. Ешьте медленно, хорошо пережевывая пищу.
6. Не заедайте стресс, плохое настроение и скуку.
7. Не покупайте продукты в состоянии голода.

**!** *Считайте калории на [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru) ([www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) -> Сервисы -> Мои продукты)*

### СТАНЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ



Будьте физически активны каждый день. Отдайте предпочтение ходьбе, не менее 40 минут в день. Проходите пешком хотя бы часть пути в нужном темпе на работу и с работы, вместо лифта пользуйтесь лестницей, возьмите себе за правило обходить здания с дальнего угла, выполняйте утреннюю и производственную гимнастику и т.д.

Другими предпочтительными видами физической активности являются: плавание, бег, лыжи, велосипедные прогулки.

**Найдите место для физической активности в повседневной деятельности!**

*Результатом Ваших усилий станет не только снижение массы тела, но и вера в себя, энергичность и радость жизни.*



**!** *Заведите свой **Дневник движения** на [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru) ([www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) -> Сервисы -> Дневник движения)*

## Узнай о своём здоровье больше!



### ПОСЕТИТЕ ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

#### ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

- **ОГБУЗ «Медико-санитарная часть № 2»**  
г. Томск, ул. Бела Куна, 3, тел.: 64-45-47
- **ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница»**  
г. Томск, ул. Ив. Черных, 96, стр. 1, тел.: 64-39-60
- **ОГАУЗ «Межвузовская поликлиника»**  
г. Томск, ул. Киевская, 74, тел.: 55-35-48

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- **ОГАУЗ «Областная детская больница»**  
г. Томск, пр. Кирова, 14а, каб. 103, тел.: 90-97-36

### УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ:

- [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)
- [takzdorovo.ru/pitanie](http://takzdorovo.ru/pitanie)

### ПОСЕТИТЕ ШКОЛУ ЗДОРОВЬЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»:

**ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**  
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: 65-02-16,  
[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

## Контролируйте свою массу тела



Консультация специалиста



**Стабильный нормальный вес (масса) тела** – важнейший показатель здоровья и благополучия организма. Избыточная масса тела и ожирение, при которых жировые запасы превышают нормальные, представляют опасность для здоровья. Между этими двумя состояниями существуют не только различия в весе – ожирение представляет собой более серьёзную проблему.

**Избыточная масса тела** является одним из важнейших факторов риска артериальной гипертензии. Полные люди страдают повышением артериального давления в 3-4 раза чаще, чем люди с нормальной массой тела. Каждый лишний килограмм веса повышает артериальное давление в среднем на 1-2 мм рт. ст. Кроме того, у полных людей быстрее развивается атеросклероз – сужение кровеносных сосудов, что, в свою очередь, вновь неблагоприятно сказывается на артериальном давлении. Также ожирение является причиной развития онкологии и бесплодия.

## ОЦЕНИТЕ СВОЙ ВЕС



Лучший способ распознать избыточный вес – рассчитать индекс массы тела (ИМТ).

Он равен весу (в килограммах), делённому на рост (в метрах), возведённый в квадрат:

$$\text{ИМТ (кг/м}^2\text{)} = \frac{\text{ВЕС (кг)}}{(\text{РОСТ (м)})^2}$$

Например:

$$79 \text{ кг} / (1,7 \text{ м} * 1,7 \text{ м}) = 27,3 \text{ кг/м}^2.$$

**Следите за своим Графиком веса на [takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) ([www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) -> Сервисы -> График веса)**

**Знание своего индекса массы тела позволит Вам оценить, относитесь ли Вы к группе риска для здоровья и своевременно предпринять соответствующие меры.**

ИМТ (кг/м <sup>2</sup> ) для европейцев	ИМТ (кг/м <sup>2</sup> ) для азиатов	Категория	Риск для здоровья
<18,5	<18,5	Дефицит массы тела	У Вас пониженный вес. Вам следует поправиться, т.к. недостаток веса также вызывает проблемы со здоровьем.
18,5-24,9	18,5-22,9	Здоровый вес	Поддерживайте свой вес в этом диапазоне.
25,0-29,9	23,0-27,4	Избыточная масса тела	Риск для здоровья невыраженный, но следует подумать о физических упражнениях и диете.
30,0-39,9	27,5-37,4	Ожирение	Риск ухудшения здоровья – показаны диета, физические упражнения, психотерапия.
≥40,0	≥37,5	Выраженное ожирение	Высокий риск осложнений, обусловленных ожирением. Следует незамедлительно обратиться к врачу для разработки индивидуальной программы снижения веса.

## ИЗМЕРЬТЕ СВОЮ ТАЛИЮ



Локализация и распределение жировой ткани являются важными факторами, определяющими риск для здоровья. Избыточное накопление жира в области груди и живота (верхний тип ожирения – **тип «яблоко»**) представляет больший риск для здоровья, чем накопление жира в области бёдер (нижний тип ожирения – **тип «груша»**). Избыточное накопление жира в области живота связано с риском развития артериальной гипертензии, сахарного диабета и ишемической болезни сердца.

Измерьте свою талию обычной сантиметровой лентой на уровне пупка. Если её окружность у мужчин превышает 102 см, а у женщин 88 см – это серьёзный повод задуматься о здоровье. Следует насторожиться и в том случае, если окружность талии у мужчин превышает 94 см, а у женщин – 80 см, потому что это является признаком висцерального (внутрибрюшного) ожирения.

Если для Вас характерно распределение жировой ткани в организме по верхнему типу (тип «яблоко»), в этом случае необходимо более тщательно контролировать массу тела и при её повышении не откладывать меры по нормализации веса.



## ОТКУДА БЕРУТСЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ?



В подавляющем большинстве случаев лишний вес появляется как результат современного образа жизни – нерационального питания, низкой физической активности и нездоровых поведенческих стереотипов. Полнота начинается тогда, когда получаемая организмом с пищей и расходуемая им энергия не уравновешиваются. Излишки энергии начинают откладываться в виде жировой ткани.

Как правило, накопление жировых запасов происходит постепенно между 20 и 50 годами. С возрастом потребность в поступлении энергии с пищей уменьшается, так как после 30 лет скорость обменных процессов в организме снижается примерно на 7-10% каждые 10 лет.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ СНИЖЕНИЕ ВЕСА



**Шаг 1.** Проанализируйте собственные причины избыточной массы тела. Начните ежедневно вести Дневник питания, продолжайте это делать, по крайней мере, неделю.

**Шаг 2.** Оцените, сколько энергии Вы получаете с пищей и подсчитайте Ваши повседневные энергозатраты. Используйте для этого специальные таблицы энергозатрат. Более подробную информацию Вы можете узнать, перейдя по ссылке: <http://docs.cntd.ru/document/1200076084>

**Шаг 3.** Поставьте реальную цель и начните действовать. Избыточный вес тела – это результат образа жизни. Оздоровите свои пищевые привычки, станьте физически активным и измените свой психологический настрой. Но помните, что безопасный темп похудения – не более 0,5-1 кг в неделю.

Название продуктов или блюд	Кол-во/размер порции	Время приёма пищи	Место приёма пищи	Эмоциональное состояние

**Заведите свой Дневник питания на [takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) ([www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) -> Сервисы -> Дневник питания)**