

Рекомендовано 3 приема пищи в сутки (завтрак, обед и ужин). Завтрак должен быть в течение 1-1,5 часов с момента просыпания. Последний прием пищи - не позднее, чем за 3-4 часа до отхода ко сну. Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня: на завтрак 20-25%, второй завтрак 10-15%, обед 25-40%, полдник 5-10%, ужин 20%.

Шаг 3

Увеличить ежедневную двигательную и физическую активность и вести «дневник достижений»

- выберите вид активности, который вам нравится и отвечает вашему образу жизни.
- будьте активными с друзьями и семьей. Такая группа поддержки поможет выполнять программу.
- один из способов стать физически активным - это ходьба пешком.

Даже если вы очень заняты, вы можете изыскать 30 минут среди повседневных дел и посвятить их физической активности для улучшения вашего здоровья.

Необходимо 1-2 раза в неделю измерять вес, окружность талии и бедер и записать в дневник достижений. Также нужно фиксировать физическую активность, например, количество шагов, совершенных за день.

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6

тел. (факс) 8(8512) 51-24-77,
e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
сайт: [www.gбуз-ao-цмп.рф](http://www.gbuз-ao-цмп.рф)



Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО
«Областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ



Правильное питание является самым простым, доступным, действенным и безопасным для борьбы с лишним весом.

Лишний вес – это фактор риска развития многих заболеваний. Достаточно соблюдать простые правила для достижения идеального результата.

Шаг 1

Оценить - есть ли лишний вес и показания к снижению массы тела?

Утром, натощак измерить окружность талии (ОТ), используя сантиметровую ленту:

< 80 см у женщин < 94 см у мужчин	Вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях	Низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
80 – 88 см у женщин 94 – 102 см у мужчин	Избегать увеличение веса	Повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
> 88 см у женщин > 102 см у мужчин	Это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижения веса	Высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Рассчитать Индекс Массы Тела (ИМТ).

Необходимо знать свой рост (в м) и свой вес (в кг). Для расчёта ИМТ показатель массы тела разделить на рост возведённый в квадрат. $ИМТ (кг/м^2) = \text{масса тела (в кг)} : \text{рост (в м)}^2$. Пример: вес 89 кг, рост 1,66м – возводим в квадрат ($1,66 \times 1,66 = 2,76 \text{ м}^2$). Расчёт $ИМТ = 89 : 2,76 = 32,2$ (ожирение I степени, показания к снижению веса).

Тип массы тела	Индекс Кетле (ИМТ)	Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний	Рекомендации
Дефицит массы тела	>18.5	Низкий	Увеличить вес до критерия нормальной массы тела
Нормальная масса тела	18.5 – 24.9	Обычный	Удерживать имеющийся вес
Избыточная масса тела	25 – 29.9	Повышенный	Не увеличивать массу тела
Ожирение I степени	30 – 34.9	Высокий	Снижать вес
Ожирение II степени	35 – 39.9	Очень высокий	
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий	

Шаг 2

Если по критериям ОТ или ИМТ имеются показания к снижению массы тела, приступаем к изменению рациона питания:

- включаем в рацион продукты, являющиеся основными источниками полезного белка, жиров и углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов и пищевых волокон (клетчатки);

- исключаем из рациона питания продукты, не обладающие пищевой ценностью для организма;

- составляем рациона питания, ориентируясь на **Пирамиду Здорового Питания.**

