

Упражнение
Работа с мотивацией

Напишите 5 прилагательных, которыми бы вы описали себя с лишним весом

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Это ваше осознание. То, как вы себя ощущаете сейчас.

Напишите 5 прилагательных, которыми бы вы описали себя в том весе, который вам нравится

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Это ваши воспоминания, время и ощущения, которые вы хотите вернуть. Это ваша мотивация.

Напишите 5 ваших качеств, которые помогут вам справиться с лишним весом

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Это то, что даст вам ресурс. Это ваша сила, благодаря которой вы сможете осуществить все, что хотите

**Лишний вес – это не навсегда.
Это один из этапов жизни. И только
в ваших силах перешагнуть его
и пойти вперед, выглядя так,
как вам хочется.**



**Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики**



Подробности на сайте

PROFILAKTICA.RU

КАК БОРОТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ.

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА
И ПСИХОЛОГА.



Лишний вес и ожирение – это не только про внешний вид. Прежде всего – это заболевание, которое грозит дальнейшим ухудшением здоровья. И, как и любое другое заболевание, ожирение проще предупредить, чем устранять его последствия.

Для того, чтобы понять, в норме ли вес, необходимо рассчитать индекс массы тела по формуле:


$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$


Типы массы тела	Индекс массы тела (кг/м ²)	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	< 18,5	Низкий риск для сердечно-сосудистых заболеваний
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25-29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0-34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0-39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий


Также можно просто измерить окружность талии. У женщин она не должна превышать 80-88 см, у мужчин – 94-102 см.


ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ


Питание:


 придерживайтесь более полезных способов готовки: запекания, варки, на пару


 уменьшайте в рационе животные жиры, отдавайте предпочтение нежирному мясу, птице, рыбе

 увеличивайте потребление клетчатки – фруктов и овощей (не менее 400 г в день), бобовых

 сократите потребление продуктов с трансжирами: кондитерские изделия, полуфабрикаты, фаст-фуд, продукты, жаренные во фритюре. Избегайте продукты, в составе которых есть маргарин или гидрогенизированный жир

 исключите из рациона продукты из переработанного «красного» мяса: колбасы, сосиски, ветчины и т.д.

 ограничьте общее употребление соли, не досаливайте готовые блюда

 ограничьте общее употребление сахара

Алкоголь:

Откажитесь от алкоголя. Помните, что он не только усиливает аппетит, но и сам по себе является высококалорийным.

Физическая активность:

Необходимо поддерживать ежедневный умеренный уровень физической активности. Достаточно уделять этому 30 минут в день. В качестве ежедневной активности можно: больше ходить пешком, отказаться от лифта и ходить по лестницам пешком, заниматься скандинавской ходьбой (ходьбой со специальными палками), танцами и т.д.

Психологическое здоровье:

Не всегда лишний вес обусловлен одной физиологией. Частыми причинами набора веса становятся негативные эмоции, стресс, недосып и пр. Они могут способствовать повышению аппетита, повышению частоты перекусов, появлению привычки «заедать», нарушению режима приемов пищи. Прежде всего, разберитесь в себе: подумайте, что именно заставляет вас есть в конкретный момент. Это реальная физиологическая потребность или чаепитие «за компанию»? Мотивируйте себя. Ваша мотивация – это ключ к избавлению от лишнего веса и первый шаг на этом пути. Будьте максимально честны с собой – это поможет вам найти истинную цель похудеть и не сбиться с пути к ней.