

## **Акция «Не переступай черту – живи без риска!»**

Вес в пределах нормы, если индекс массы тела (ИМТ) не превышает значений от 20 до 25

### *Оценка ИМТ:*

15 - 19 - дефицит веса, 20 – 25 - норма, 26 – 30 – избыточный вес, 31 и выше – ожирение

Ожирение приводит к излишней нагрузке на сердце, почки, суставы, позвоночник. Может развиться сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь, артрит, стенокардия и тд.

Снижение веса на 5 кг приводит к снижению систолического АД на 5.4 мм, диастолического на 2.4 мм.

Как сжечь лишние калории?

Тратим в час, если работаем сидя – 140 ккал, идем - 200 ккал, бежим – 570 ккал, поднимаемся по лестнице – 1100 ккал.

Рекомендуем для снижения веса:

1. **Если ИМТ в пределах 26-28**, то сократите потребление жиров: жирной свинины, сала, сливочного масла, жареного на маргарине мяса, картошки. Больше употребляйте овощей, фруктов, соков, каш из цельных круп, вместо макарон и картофеля включите на гарнир фасоль, овощное пюре, кабачки, тыкву. Употребляйте салаты из капусты.

свеклы, моркови, топинамбура и других овощей ежедневно. Обязательно завтракайте. Не ужинайте после 18 час, позднее можно выпить стакан кефира или съесть яблоко. Больше двигайтесь: прогулка 30 мин быстрым шагом сжигает 100 кал. Пейте до 2 л воды. Сократите потребление соли до 5 – 7 гр в день (чайная ложка на весь день). Снижайте потребление сахара, тортов, конфет.

Не рекомендуем снижать потребление белков и углеводов (говядина, птица, рыба, молочные продукты, яйцо 5-6 штук в неделю, фасоль, соя, мед, каши, растительных масел и т.д.)

2. **Если ИМТ в пределах 29 – 30** условных единиц и более, и если Вы выполняете рекомендации п. 1, но набираете вес, то обратитесь к врачу за консультацией и обследованием. Под контролем врача и по его рекомендации дополнительно надо устраивать разгрузочные фруктовые дни, ограничивать потребление белого батона, выпечки, отказаться от сахара. Употреблять вместо сахара мед, если нет аллергических реакций. Перейти на молоко и молочные продукты 0.5% жирности. Увеличить еще физическую нагрузку. Соблюдать все рекомендации, изложенные в п.1.

Будьте терпеливыми и результат не заставит себя ждать!