

А МЫ ТУТ



ПЛЮШКАМИ  
БАЛУЕМСЯ



[vk.com/zdorovregion51](https://vk.com/zdorovregion51)

ЗДО **Р**ОВЫЙ  
РЕГИОН **51**

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА  
КАК ПОХУДЕТЬ?

ДМИТРИЕВА Е.А., МЕДИЦИНСКИЙ ПСИХОЛОГ  
ЦОЗМП ГОАУЗ «МОЦСВМП»

# ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ТЕЛА

**И ОСОБЕННО ЕГО КРАЙНЯЯ СТЕПЕНЬ (ОЖИРЕНИЕ) ЯВЛЯЮТСЯ ФАКТОРОМ ПОВЫШЕННОГО РИСКА ЦЕЛОГО РЯДА ЗАБОЛЕВАНИЙ**

[vk.com/zdorovregion51](https://vk.com/zdorovregion51)

ЗДОРОВЫЙ  
РЕГИОН  
51

- **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ, БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ИНСУЛЬТ)**
- **ДИАБЕТ**
- **НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ (В ОСОБЕННОСТИ ОСТЕОАРТРИТ - КРАЙНЕ ИНВАЛИДИЗИРУЮЩЕЕ ДЕГЕНЕРАТИВНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ СУСТАВОВ)**
- **НЕКОТОРЫЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**
- **И ДР.**

# ПРИЧИНЫ НАБОРА ВЕСА

[vk.com/zdorovregion51](https://vk.com/zdorovregion51)

ЗДОРОВЫЙ  
РЕГИОН  
51



# ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ



**ГЕНЫ, НАСЛЕДУЕМЫЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, МОГУТ ВЛИЯТЬ НА КОЛИЧЕСТВО ЖИРА И ЕГО РАСПРЕДЕЛЕНИЕ**

**НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ МОЖЕТ ИГРАТЬ РОЛЬ В ТОМ, НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО ТЕЛО ПРЕВРАЩАЕТ ПИЩУ В ЭНЕРГИЮ, КАК РЕГУЛИРУЕТСЯ АППЕТИТ И СЖИГАЮТСЯ КАЛОРИИ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ**

# СЕМЕЙНЫЕ ПРИВЫЧКИ

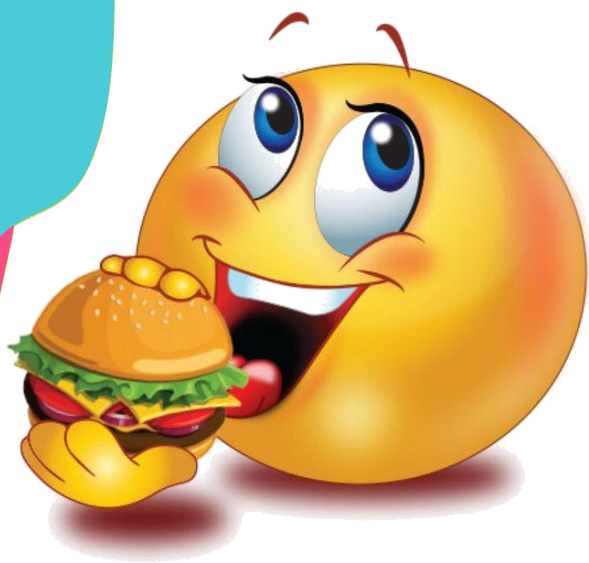


**ОЖИРЕНИЕ, КАК ПРАВИЛО,  
ПЕРЕДАЕТСЯ  
ПО НАСЛЕДСТВУ**

**НО ДЕЛО НЕ ВСЕГДА  
В ГЕНАХ**

**ЧЛЕНЫ СЕМЬИ ИМЕЮТ  
СХОЖИЕ ПРИВЫЧКИ В ЕДЕ  
И ЗАНЯТИЯХ, ПОСКОЛЬКУ  
ДЕЛАЮТ ЭТО ВМЕСТЕ**

# НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



**ДИЕТА С ВЫСОКИМ  
СОДЕРЖАНИЕМ КАЛОРИЙ,  
БЕЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ,  
ФАСТ-ФУД,  
ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ  
НАПИТКИ  
И БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ  
СПОСОБСТВУЮТ  
УВЕЛИЧЕНИЮ ВЕСА**

# МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ВЕДЯ МАЛОПОДВИЖНЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЧЕЛОВЕК  
ПОЛУЧАЕТ БОЛЬШЕ  
КАЛОРИЙ, ЧЕМ СЖИГАЕТ  
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ,  
ПРОВОДИМЫХ СИДЯ,  
НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО  
С УВЕЛИЧЕНИЕМ ВЕСА

# МЕДИЦИНСКАЯ ПРИЧИНА



**ПРИЧИНОЙ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ МОГУТ БЫТЬ  
ЭНДОКРИННЫЕ НАРУШЕНИЯ И  
КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ**

**ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И ТРАВМЫ  
МОГУТ ПРИВЕСТИ К СНИЖЕНИЮ  
АКТИВНОСТИ, ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ  
ПРИЧИНОЙ НАБОРА ВЕСА**

**ПРИЕМ НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВ МОЖЕТ  
ПРИВОДИТЬ К УВЕЛИЧЕНИЮ ВЕСА,  
ОСОБЕННО ЕСЛИ ПРИ ЭТОМ НЕ  
СОБЛЮДАЕТСЯ ДИЕТА И ОТСУТСТВУЕТ  
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

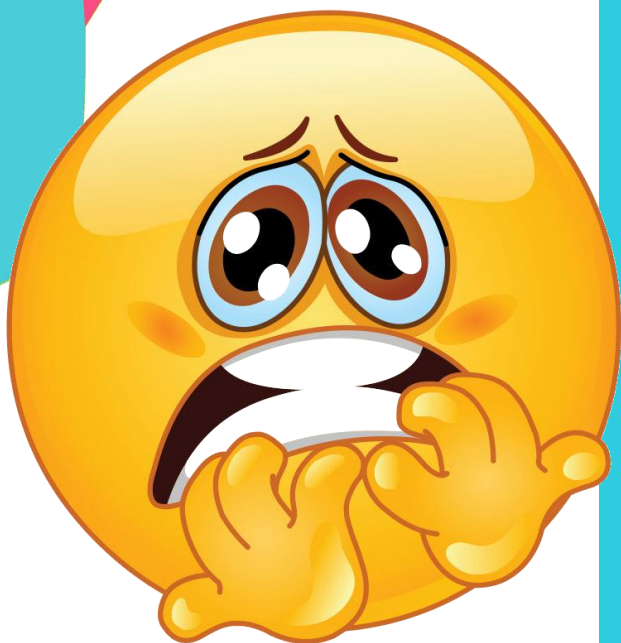


# НАРУШЕНИЕ СНА



**НЕДОСТАТОК ИЛИ  
ИЗБЫТОК СНА  
МОГУТ ВЫЗВАТЬ  
ИЗМЕНЕНИЕ ВЫРАБОТКИ  
ГОРМОНОВ, КОТОРЫЕ  
УВЕЛИЧИВАЮТ АППЕТИТ**

# СТРЕСС



**МНОГИЕ ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ,  
ВЛИЯЮЩИЕ НА НАСТРОЕНИЕ И  
САМОЧУВСТВИЕ, МОГУТ  
СПОСОБСТВОВАТЬ ОЖИРЕНИЮ**

**ЛЮДИ ЧАСТО ИЩУТ БОЛЕЕ  
КАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ В  
СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

# ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

## ПОКАЗАТЕЛЬ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ ВЕСА ЧЕЛОВЕКА ЕГО РОСТУ

рост, м масса, кг	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
40	19,0	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0
45	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3
50	23,8	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5
55	26,2	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8
60	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0
65	30,9	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3
70	33,3	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
75	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
80	38,0	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0
85	40,4	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3
90	42,8	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
95	45,2	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8
100	47,6	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0
105	49,9	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
110	52,3	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5
115	54,7	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
120	57,1	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0
125	59,5	55,6	52,0	48,8	45,9	43,3	40,8	38,6	36,5	34,6	32,9	31,3

### ФОРМУЛА РАСЧЕТА ИМТ

**ИМТ** (кг/м<sup>2</sup>) = масса тела (кг) ÷ рост<sup>2</sup> (м).

#### ИМТ ≤ 18,5 кг/м<sup>2</sup>

Дефицит массы тела. Недостаточная масса тела может плохо отразиться как на здоровье в целом, так и на состоянии опорно-двигательного аппарата.

#### ИМТ от 18,5 кг/м<sup>2</sup> до 24,9 кг/м<sup>2</sup>

Нормальная масса тела. Продолжайте придерживаться вашего рациона питания и режима физической активности.

#### ИМТ от 25 кг/м<sup>2</sup> до 29,9 кг/м<sup>2</sup>

Избыток массы тела. Необходимо снизить вес. Больше двигайтесь и уменьшите калорийность питания.

#### ИМТ от 30 кг/м<sup>2</sup> и более

Ожирение. Необходимо как можно скорее нормализовать массу тела. Рекомендуется консультация специалиста.

# ЧЕЛОВЕКУ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА



В ИДЕАЛЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ  
СНИЗИТЬ ВЕС  
ДО ОПТИМАЛЬНОГО

ОДНАКО ДЛЯ МНОГИХ ЭТО  
ТРУДНОДОСТИЖИМО

В ТАКИХ СЛУЧАЯХ  
РЕКОМЕНДУЕТСЯ СНИЗИТЬ ВЕС  
НА 10% ОТ ИСХОДНОГО ИЛИ  
ДО ИМТ, РАВНОГО ИЛИ  
МЕНЬШЕГО 27 И  
ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕГО НА  
ДОСТИГНУТОМ УРОВНЕ

# ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

НАИБОЛЬШУЮ ПОДВЕРЖЕННОСТЬ БОЛЕЗНЯМ СЕРДЦА ИМЕЮТ ЛЮДИ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ОТЛОЖЕНИЕМ ЖИРА В БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ, ТО ЕСТЬ С ТАК НАЗЫВАЕМЫМ АБДОМИНАЛЬНЫМ (ИЛИ ЦЕНТРАЛЬНЫМ) ОЖИРЕНИЕМ

ПРИ АБДОМИНАЛЬНОМ ОЖИРЕНИИ УВЕЛИЧЕНЫ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ЖИВОТ И ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

ПОКАЗАТЕЛЕМ УЖЕ ОПАСНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ АБДОМИНАЛЬНОГО ОТЛОЖЕНИЯ ЖИРА СЧИТАЕТСЯ ВЕЛИЧИНА ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ У МУЖЧИН 94 СМ, У ЖЕНЩИН 80 СМ

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ ВЫШЕ ДАННЫХ ЗНАЧЕНИЙ УКАЗЫВАЕТ НА НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИНЯТЬ МЕРЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

# ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ



КАЖДЫЕ ЛИШНИЕ 5 см  
НА ТАЛИИ – ЭТО  
УВЕЛИЧЕНИЕ РИСКА  
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ  
НА 13% У ЖЕНЩИН И  
НА 17% У МУЖЧИН

ДАЖЕ ПРИ НОРМАЛЬНОМ  
ВЕСЕ БОЛЬШОЙ ОБЪЕМ  
ТАЛИИ ВЛИЯЕТ  
НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЖИЗНИ



$\geq$  94 см



$\geq$  80 см

# СНИЖЕНИЕ ВЕСА ВОЗМОЖНО ЗА СЧЕТ

**УМЕНЬШЕНИЯ  
КАЛОРИЙНОСТИ  
ПИТАНИЯ**



**УВЕЛИЧЕНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ**



[vk.com/zdorovregion51](https://vk.com/zdorovregion51)

ЗДОРОВЫЙ  
РЕГИОН  
51

# СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПИТАНИЯ ПРИ НОРМАЛЬНОЙ МАССЕ ТЕЛА

**ДЛЯ МУЖЧИН 2500** ккал

[vk.com/zdorovregion51](https://vk.com/zdorovregion51)  
ЗДОРОВЫЙ  
РЕГИОН  
51

**ДЛЯ ЖЕНЩИН 2000** ккал



**ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ТЕЛА**

**СЛЕДУЕТ СНИЗИТЬ  
СУТОЧНУЮ  
КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА  
ДО 1800-1200 ККАЛ**

**Т.Е. ПРИМЕРНО НА ОДНУ ТРЕТЬ**

# НАИБОЛЬШЕЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ ОБЛАДАЮТ ЖИРЫ

**ПОЭТОМУ СНИЖАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ  
ПИТАНИЯ РАЦИОНАЛЬНО  
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ЗА СЧЕТ  
УМЕНЬШЕНИЯ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЯ**

**ОДНАКО СНИЖАТЬ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ  
МЕНЬЖЕ 30%  
КАЛОРИЙНОСТИ ПИТАНИЯ  
НЕ СЛЕДУЕТ**



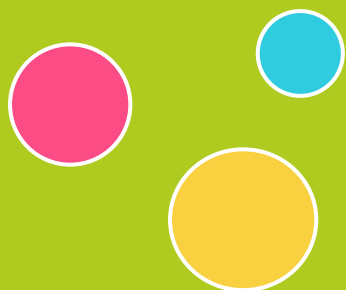
**ТАК КАК ПРИ ЭТОМ  
ОБЫЧНО УВЕЛИЧИВАЮТ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
БЫСТРОУСВОЯЕМЫХ  
УГЛЕВОДОВ**



**ЧТО ВЕДЕТ К НАБОРУ МАССЫ ТЕЛА, ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ  
ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ, НАРУШЕНИЮ НОРМАЛЬНОГО СПЕКТРА  
ЛИПИДОВ КРОВИ**

[vk.com/zdorovregion51](https://vk.com/zdorovregion51)

**ЗдоРовый  
РЕГИОН  
51**



**СНИЖЕНИЕ ВЕСА ДОЛЖНО БЫТЬ МЕДЛЕННЫМ**

**400-800г в НЕДЕЛЮ**

**ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ ТЕМП  
ПОТЕРИ «ЛИШНИХ»  
КИЛОГРАММОВ**

**БОЛЕЕ БЫСТРОЕ ПОХУДАНИЕ ДЕЛАЕТ  
ЧРЕЗВЫЧАЙНО ТРУДНЫМ  
СОХРАНЕНИЕ ДОСТИГНУТОГО УСПЕХА**

[vk.com/zdorovregion51](https://vk.com/zdorovregion51)

ЗДО **Р**ОВЫЙ  
РЕГИОН  
**51**

# СОВЕТЫ

## ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА

[vk.com/zdorovregion51](https://vk.com/zdorovregion51)

ЗДОРОВЫЙ  
РЕГИОН  
51



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



АКЦЕНТ НА  
НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ И БОГАТЫЕ  
ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ  
ПРОДУКТЫ: ФРУКТЫ, ОВОЩИ И  
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ,  
СЛАДОСТЕЙ И АЛКОГОЛЯ

ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ  
С ОГРАНИЧЕННЫМ  
КОЛИЧЕСТВОМ ПЕРЕКУСОВ

ВОДА ВМЕСТО СЛАДКИХ  
ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ  
И СОКОВ, ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ



С ОПИСАНИЕМ СИТУАЦИЙ,  
ВЫЗЫВАЮЩИХ УВЕЛИЧЕНИЕ  
АППЕТИТА ИЛИ  
НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЙ ПРИЕМ  
ПИЩИ

ЭТО ПОЗВОЛИТ ИЗБЕГАТЬ  
ТАКИХ СИТУАЦИЙ В БУДУЩЕМ



**КОНТРОЛЬ ВЕСА**

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

[vk.com/zdorovregion51](https://vk.com/zdorovregion51)

ЗДО **Р**ОВЫЙ  
РЕГИОН  
**51**



**ЕЖЕДНЕВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**  
**УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ,**  
**НАПРИМЕР,**  
**БЫСТРАЯ ХОДЬБА И ПЛАВАНИЕ**

**ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ  
СВОЕГО ПЛАНА  
ЗДОРОВОГО ВЕСА ВСЕГДА**

**ДАЖЕ ВО ВРЕМЯ  
ПРАЗДНИКОВ  
И ОТПУСКА**

**ЭТО ПОЗВОЛИТ СОХРАНИТЬ  
ДОСТИГНУТЫЙ УСПЕХ**

[vk.com/zdorovregion51](https://vk.com/zdorovregion51)

**ЗДО** **Р**ОВЫЙ  
**РЕГИОН**  
**51**





# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА КАК ПОХУДЕТЬ?

